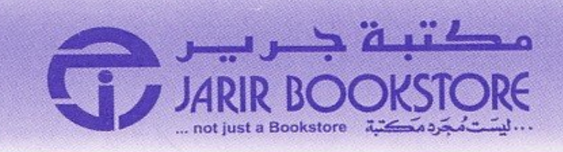
د. كيفين ليمان

مؤلف الكتاب الذى اعتلى لائحة أفضل الكتب مبيعاً The Birth Order Book

عندما يكون أفضل ما لديك غير كافٍ

سر الرقى إلى ما هو مطلوب



عندما يكون أفضل
ما لديك غير كافٍ

عندما يكون أفضل

ما لديك

غير كافٍ

سر الرقي إلى ما هو مطلوب

دكتور. كيفين ليمان





للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٠

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ - فاكس ٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

When Your Best Isn't Good Enough

The Secret of Measuring Up

Dr. Kevin Leman



إلى

ولدى،

كيفين آندرسون ليمان الثانى

إن روحك المرحة، وحساسيتك، واهتمامك بالآخرين
تجعلنا فخورين بكوننا والديك. إن أمك وأنا
نحبك حبًا شديدًا.

المحتويات

مقدمة

بعد نشر كتاب The Birth Order Book فى عام ١٩٨٥، وصلنى سيل من الاستجابات لجزء بعينه من ذلك الكتاب الذى حقق أعلى المبيعات، وهو الجزء الذى كنت أتحدث فيه عن عَرَض مرضىٍّ لاحظته بين الناس مراراً وتكراراً، ألا وهو السعى وراء الكمال.

ربمـا تعـرف هـذا الشـخص: إنـه الشـخص الـذى يبـدأ الكثير من المشـروعات ولا ينهيها. إن شـعاره هو "إذا كنت أستطيع تأجيل هذا الأمر يومًا أو يومين (سنة أو سنتين) فخيرًا وبركة". إذا ألقيت نظرة على مكتبه فى مكان عمله، فإنك ترى علامات تدل على شـخص مهزوم يسـعى لبلوغ الكمال؛ فهو يعيش بين أكوام من الأشـياء، وإذا اطلبت من شخص مثل هذا أن يجد شـيئاً على مكتبه المزدحم، فإنه يجده بسـهولة. أمـا إذا أردت أن تصـيبه بالجنـون، فما عليـك إلا أن تبدل موضـع أكوامـه، وفى هذا تجد نظامًا فى الفوضى.

إن لهـؤلاء الأشـخاص طريقـة فريـدة فى إيقـاع الهزيمة بأنفسـهم. لننظـر، مثـلاً، إلى طالب ينطبـق عليه هذا الـكلام: يحتاج هذا الشـاب

إلى أن يذاكـر من أجل امتحان نهائى، فيظل يذّكر نفســه طوال اليوم بأنه سيذاكر فى المساء، ثم يحل المساء، فيجلس ليدفن نفسه فى كتبه ، ثم يجد نفســه لا يذاكر إلا لبضــع دقائق قبل أن يرى قميصًــا أو معطفًا ملقى فى نهايــة الغرفة، ويحتاج إلى تعليقه فوق المشــجب. ما هو احتمال عودته إلى مذاكرته؟ هل ســمعتك تقول صــفرًا؟ مرحى! كان ينبغى أن تصير معالجًا نفسيًا. إن هذا المرض ينشأ بين الأشخاص الذين يكون أحد والديهم ـ على الأقـل ـ ذا طبيعــة انتقادية وعين ثاقبة، فيكون بإمكانــه أن يرى عيبًا على بعد أربعين خطوة، ويحمى هؤلاء الأشخاص أنفسهم من النقد بعدم إكمال المهام وعدم الاستفادة الكاملة من إمكانياتهم.

لذا، وبسبب هذه الاستجابة الغامرة، قمت بتأليف هذا الكتاب، هادفًا إلى مساعدة هؤلاء الأشخاص المصابين بهذا العرض المرضى لكى يزيلوا ذلك الحاجز المنيع الذى يبدو أنه يعترض طريقهم فى كل خطوة يخطونها فى الحياة.

وكل ما أتمناه هو أن يساعدك كتابى هذا فى تحقيق ذلك الهدف.

الجزء ١

البداية من نقطة خاطئة

١

لماذا لا أستطيع الوصول إلى المستوى المطلوب؟

لابد أنك تعرف هذا الشعور

ربما يأتى هذا الشعور فى التجمعات الأسرية فقط - حيث ترى أخاك الأصغر، "فريد"، مرة أخرى. هاهو، ببشرته السمراء ووسامته وقده المشوق ونجاحه الهائل فى عالم التجارة.

إنك معظم الوقت تشعر بثقة كبيرة فى النفس، وتسير أحوالك على مايرام، ومن الواضح أن أصدقاءك يحبونك ويحترمونك .

لكن هاهو الآن أمامك - وإذا بك تشعر فجأة أنك طفل فى السادسة من عمرك مرة أخرى، ببنطال ممزق ووجه متسخ، وتدرك فجأة أن مافعلته فى حياتك لم يكن كافيًا. إن ما تعرفه مهما كان كثيرًا، لن يصل إلى حجم ما يعرفه هو.

لا يا سيدى. لم يكن بمقدورك أن تصل إلى مستوى هذا الأخ المذهل وأنت طفل، فأنت لاتزال تقف فى ظله - إنك تشعر بأنك غير كفء على الإطلاق، وفى أى لحظة سيأتى إليك ليخبرك بأن هناك بقايا سبانخ بين

أسنانك، أو أن سحَّاب بنطالك مفتوح، وربما يحسن بك أن تظل هنا، فى الركن.

وإذا لم تكن أختك هى التى تجعلك تشعرين بهذه المشاعر، ربما يكون هناك شخص آخر مثلها .... كـ "مارى جونسون" التى لا تزال تبدو رائعة بعد كل هذه السنوات.

لقد اضطررت إلى تجويع نفسك لمدة ستة أسابيع من أجل ارتداء فستان مقاس ١٢ فى اللقاء الذى يجمع زملاء الثانوية العامة، ثم تظهر هى مرتدية زيًّا مذهلاً من المقاس ١٨. يالروعة قوامها!

إذا كانت مواقف كهذه هى الأوقات الوحيدة التى تشعر فيها بشىء من الفشل، حينئذٍ يجب أن تعتبر نفسك محظوظًا للغاية؛ فى هذه الحالة تكون صورتك الذاتية صحية للغاية.

إن كثيرًا من الناس ـ بغض النظر عما يقولونه أو ما يفعلونه ـ لايشعرون بالفعل بشعور جيد بشأن شخصياتهم ـ إنهم يشعرون بعدم الكفاءة، كما يشعر الفاشلون والمنبوذون معظم الوقت. رغم أنهم ليسوا كذلك. إنهم مواطنون طيبون ومنتجون، لكنه ليس بمقدورهم أن يشعروا بأنهم على المستوى المطلوب. إنهم يحاولون قدر جهدهم، لكن يبدو دائمًا أنهم لا يصلون إلى المطلوب. وحتى حين ينجحون، فإنهم يشعرون أن الأمر ليس سوى ضربة حظ، أو يشعرون أنهم قد فشلوا.

إنهم لا يرقون إلى ما يتوقعه منهم آباؤهم أو مايتوقعه منهم مدرسوهم، أو حتى ما يتوقعونه هم من أنفسهم، وهم يشعرون دومًا وكأنهم قد خذلوًا شخصًا ما، وفى كثير من الحالات يشعرون بالهزيمة والإرهاق لدرجة أنهم يعيشون خارج سياق حياتهم بطريقة تقوض آراءهم فى أنفسهم ـ وهؤلاء هم طالبو الكمال المهزومون. إنهم مهزومون لأنهم لايستطيعون أبدًا تخطى ما أطلق عليه" حاجز المستويات العليا فى الحياة".

وإذا تمكن أحدهم من اجتيازه، يتم رفعه مقدار قبضة أو قبضتين أخريين فلا يستطيعون اجتيازه مرة ثانية.

خلال عملى كمحلل نفسى خاص لأكثر من ثلاثين عامًا، تحدثت إلى آلاف من هؤلاء، ورأيت فيهم أنماطًا ثابتة من الأفكار والتصرفات ـ أنماطًا تقوِّى مرض "الست على المستوى المطلوب" لديهم.

لا يهمنى من تكون، أو ما حدث فى حياتك حتى هذه اللحظة، لكنك لست فاشلاً، ولا ينبغى أن تعيش حياتك كشخص فاشل.

إننى أكتب هذا الكتاب من أجل جميع من عانوا من مشاعر التشكك فى النفس وعدم الكفاءة، بغض النظر عن مدى قوة وثبات أو ضعف وعدم انتظام هذه المشاعر. إننى أريد أن أساعدك على كسر حلقة الفشل والرفض، وأريد أن أعلِّم الآباء كيف يغرسون فى أطفالهم صورة إيجابية عن أنفسهم، كذلك أريد أن أساعدك على فهم كيفية وقوعك فى هذه الحلقة المفرغة فى المقام الأول. اعلم أنه من الممكن تحرير طالب الكمال المهزوم من الإحباط والفشل ـ وسأريك كيف يكون ذلك.

والآن، لقد أخبرتك بالفعل أننى محلل نفسى، وأننى ساعدت آلاف الناس على مدار الثلاثين عامًا الماضية، لكن لا تعتقد للحظة أننى سأتعامل مع الموضوع ببرود المحترفين وتعاليهم، ولن أكتب هذا الكتاب من برج عاجى شاهق وأستخدم كلمات لاتجدها إلا فى المجلات الصفراء تحت عنوان "حان الوقت لزيادة مفرداتك".

إننى لم أكن دائمًا محللاً نفسيًا، ولم أولد بدرجة دكتوراه، وحين أكتب عن الشعور بعدم الوصول إلى المستوى المطلوب، فأنا أعرف ما أكتب عنه ـ صدِّقنى!

على سبيل المثال، حين تسمع كلمة "غير مميز"، يمكنك أن تستحضر حالتى فى المدرسة الثانوية: لقد كنت فى الصفوف الأخيرة بين زملائى، وكنت فى المدرسة الابتدائية فى مجموعة قراءة كان أحد الأطفال بها يأكل معجون الأسنان، وكان اثنان آخران يبتسمان بشكل متصل بدون أسباب واضحة، وفى الجامعة تركت الدراسة وعملت لبعض الوقت عامل نظافة فى مستشفى، وفى المستشفى انفردت كبيرة الممرضات بزوجة المستقبل.

"ساندى"، وطلبت منها ألا ترتبط بى لأنه من الواضح أننى لن أصبح شخصًا ذا شأن، وقالت لها إنها تضيع وقتها حين ترتبط بشخص مثلى. (وسأخبرك عن هذا أكثر فيما بعد).

ويجب علىّ أن أقرّ بأن كلامها فى ذلك الوقت بدا فى محله. (لكننى سعيد للغاية لأن "ساندى" لم تأخذ به!)

خذها كلمة من شخص يعرف ما يقول

ماذا أريد أن أقول؟ ما أريد قوله هو أننى أعرف ما أقول، ليس فقط على المستوى المهنى، ولكن على المستوى الشخصى أيضًا. حين تفكر فى القيام برحلة سياحية فإن نظرك إلى جميع الكتيبات السياحية الملونة وتصديقك للمكتوب فيها يختلف كثيرًا عن أن تأخذ نصيحة شخص يعرف أين ينبغى أن تذهب وفقًا لخبرة شخصية. حسنًا...أنا أمتلك تلك الخبرة الشخصية!

سأتحدث عن ذلك أكثر فيما بعد، لكن قبل أن نتعمق فى شرح هذه المسألة، أريد أن أؤكد لك أمرًا آخر: إن من يرون أنهم لايرقون إلى المستوى المطلوب عادة ما يكونون أكثر الناس ذكاءً وجاذبية وإنتاجًا، وإذا كنت أحد هؤلاء وتزعجك أفكار عدم الكفاءة فهناك الكثيرون مثلك.

إننى أتذكر "جوان"، على سبيل المثال: كانت "جوان" دافئة المشاعر، وذكية، ورائعة الجمال؛ لها شعر أصفر كلون الذهب ناعم، وعينان زرقاوان، وابتسامة رائعة ـ لقد كان من الصعب إيجاد أقل عيب فى ملامحها أو حتى شخصيتها!

لقد كانت من النساء اللاتى لا يدخلن أى غرفة مزدحمة إلا وتتجه نظرات الرجال نحوها، وكانت ملامحها ـ بالإضافة إلى شخصيتها المبهرة ـ تجعل الكثيرين يطلبون ودها.

لكنها لم تكن ترى شيئًا من ذلك قط، وكانت شخصيتها الساحرة

مجرد واجهة فقط ـ وخلف هذه الواجهة، كانت تشعر بالتعاسة والحزن والوحدة، وكانت تعد نفسها فاشلة بشكل مرعب.

كانت تبحث بيأس عن رجل يحبها ـ أو على الأقل كانت تظن ذلك، ولكن على الرغم من أنها ارتبطت أكثر من مرة، إلا أن علاقتها بمن تحب كانت دائمًا ما تنتهى بشكل مخيب للآمال.

والحقيقة أن "جوان"، مثل كثيرين آخرين عالجتهم ـ كانت تدور فى نفس الحلقة المفرغة الخاصة بالاعتقاد بعدم الوصول إلى المستوى المطلوب.

وبغير وعى، أفسدت "جوان" كل هذه العلاقات لأنها اعتادت أن تعيش فى عالم من الأحلام المبتورة.

ربما يكون هذا هو ماحدث فى حياتك ـ لقد رأيت، لسبب ما، نفسك كشخص مكتوب عليه الفشل، وليس بمقدورك أن تصل بحياتك إلى ما تريده.

لعلك ممن يضيعون مدخراتهم فى البورصة، قبل كارثة يوم انهيار البورصة بيومين، وتشترى منزلاً فتقفز أسعار الفائدة سريعًا بنسبة اثنين فى المائة، وتذهب لتبيع بيتًا فتجد أن منطقة سكنية بها ثلاثة آلاف وحدة قد فتحت أبوابها أمامك عبر الشارع.

وأحيانًا لا تعرف هل تضحك أم تبكى، وغالبًا ما تشعر أنك تريد أن تبكى وتضحك فى نفس الوقت. وليس مهمًا مدى ما أنت عليه من القوة؛ ففى بعض الأحيان لا يتطلب فساد الأمر إلا أزمة أو أزمتين، وعند هذا نبدأ فى أن نرى أنفسنا "فاشلين" ـ أو على الأقل نبدأ فى الاعتقاد بأن بعض القوى الخرافية تعمل ضدنا، لذا نرى أن من الأفضل أن نركن إلى الشعور بالانهزام وعدم القيمة.

إن هذا، فى الأساس، هو ماحدث لـ"جوان"، ولقد كان ينبغى عليها أن ترى أنه لا توجد عواقب فى طريق سعادتها الدائمة ـ اللهم إلا قراراتها التى تتخذها على أساس كيفية تصورها لذاتها فى عقلها الباطن.

وكذلك أتذكر "جيم"، ذلك الرجل الوسيم الرياضى والذى كان فى منتصف الثلاثينيات. لقد كان ذكيًا وناجحًا فى عالم التجارة.

لقد تزوج "جيم" مرة واحدة، لكن زواجه لم يدم أكثر من خمس سنوات، ومنذ ذلك الحين، انخرط "جيم" فى سلسلة من العلاقات غير الناجحة. لم يكن "جيم" فتى لعوبًا أو زير نساء، لكنه كان يبحث بيأس عن امرأة يمكن أن يقتسم معها حياته، وكان يحب الأطفال ويريد أن تكون له أسرة،وكان يخيفه أن يجد نفسه فى السابعة والثلاثين بينما لايزال وحيدًا " بلا مستقبل".

كان جميع من حوله يرونه ناجحًا وواثقًا من نفسه، لكنه كان يعتقد، فى سن مبكرة جدًا، أنه ببساطة ليس على المستوى المطلوب - لذا فقد عاقب نفسه برفض أى شخص يبدأ فى الاهتمام به بشكل حقيقى. لم تكن كلمة الالتزام موجودة فى قاموس "جيم"؛ فقد آذى مشاعر العديد من النساء بشدة، لكن ما لم تفهمه تلك النسوة هو أن "جيم" لم يكن يقطع علاقته بهن لأنه كان يرفضهن، بل لأنه كان يرفض نفسه لكونه يعتقد أنه ليس بمقدوره أن يرقى إلى مستوى توقعاتهن.

مرة أخرى، لم يكن هذا قرارًا واعيًا، ودائمًا ما كان يجد سببًا لقطع العلاقة - وجميعها أسباب واهية: كأن يكتشف فجأة أنه لاتعجبه طريقة ضحك "جودى"، أو طريقة شرب "دونا" للحساء، وبذلك تنتهى العلاقة.

وعلى الرغم من ذلك، فإن الحقيقة هى أنه لم يكن الشخص الذى ينهى الأمور "رسميا"، وإنما كان يبدأ البحث عن خطأ ما ويشرع فى المشاكسة والانتقاد حتى تتضايق خطيبته وتقرر قطع العلاقة - وبهذه الطريقة، كان هو المرفوض دائمًا وليس الرافض.

لم تكن مشكلة "جيم" أنه يشعر بأنه ليس بمقدوره أن يصل إلى المستوى المطلوب فقط، بل إنه كان يعتقد، وهو طفل صغير، أن الطريقة الوحيدة التى يحصل بها على الانتباه الذى يصبو إليه هى من خلال أن يكون مرفوضًا، ولم يكن من السهل إقناعه بأنه شخص جدير بالتقدير،

وأن لديه الكثير مما يمكن أن يضيف إلى أى علاقة، وأنه هو الذى يسعى إلى الرفض بنفسه.

لقد كان كل من "جوان" و"جيم" يتصرف بطريقة متماثلة لأسباب مختلفة، (وسأتحدث عن هذه الأسباب بشكل أكبر فيما بعد)، لكنهما يمثلان فى ذهنى مثالين دراميين على الذين يفشلون فى أهم جانب من الحياة - البحث عن الحب والسعادة، ليس لأنهما غير جذابين أو غير جديرين بالاهتمام، بل لأن كلًّا منهما كان يعتقد أنه لم ولن يرقى إلى المعيار المستحيل الذى يقيس به قيمته الشخصية، وليس بمقدوره ذلك.

ربما لا تكونين صارخة الجمال مثل "جوان"، وربما لا تكون شديد الوسامة مثل "جيم" ومن المؤكد أننى لا أذكرهما كى تقارن نفسك بهما، بل إننى أهدف من وراء ذلك إلى أن أريك أن مشاعر الضآلة والرفض نادرًا ما يكون لها أساس فى الواقع.

إنك تخطئ فى فهم نفسك

هل تعتبر نفسك فاشلاً؟

حسنًا، لست محقًّا، وأتمنى أنه بانتهائك من قراءة هذا الكتاب سترى كيف أنك سقطت فى شرك "أنا لا أرقى إلى المستوى المطلوب"، والأهم هو أنك ستعرف ما يمكنك فعله لتجد طريق الخروج من هذا الشرك، وأنه بإمكانك تحرير نفسك من حلقة الرفض والفشل.

لقد حان الوقت لكى تستمتع بإكتشاف حقيقة نفسك - من خلال أن تكتشف أن لديك كل شىء تحتاجه للنجاح فى لعبة الحياة!

هل أنت شخص مهزوم فى سبيل سعيك للكمال؟

إليك تمرينًا لمساعدتك على معرفة ذلك:

١. إذا طلب منك رئيسك أن تكتب له تقريرًا خاصًا، فهل على الأرجح أنك سوف:

أ. تشعر بالخوف على الفور من أنك لن تنتهى من التقرير فى الموعد المحدد؟

ب. تقلق بشأن ما إذا كان سيعجبه تقريرك فى شكله النهائى؟

ج. تكون فخورًا لأن رئيسك اختارك أنت؟

٢. إذا اتصلت بأقرب أصدقائك هاتفيًا ورجاك أن تتصل به فيما بعد لأنه تأخر على موعد ما فهل:

أ. تظن أنك قد أغضبته بشكل ما وأنه ببساطة لا يريد أن يتحدث معك؟

ب. تشعر بأن هذا تصرف نمطى من قبله، لأن كل شىء آخر أهم بالنسبة له منك؟

ج. توافق بسعادة أن تطلبه فى وقت آخر، ولا تفكر فى الأمر أكثر من ذلك؟

٣. إذا لم تستيقظ فى الوقت المطلوب وتأخرت عن العمل لمدة خمس عشرة دقيقة، فهل:

أ. تظن أن سمعتك قد ساءت لأن الجميع رأوك تأتى متأخرًا؟

ب. تبلغ رئيسك فى العمل وتعده بالعمل لمدة ثلاثين دقيقة من ساعة الغداء لتعويض التأخير؟

ج. تدرك أن أى شخص ـ من وقت لآخر ـ لا يستيقظ فى الوقت المطلوب، وتَعِدُ نفسك ألا تفعل ذلك مرة أخرى؟

فى كل الأسئلة، تعتبر الإجابة (أ) و(ب) عادية بالنسبة لطالبى الكمال المهزومين، أما الإجابة (ج) فتُظِهر شعوراً صحيًا بتقدير الذات.

السؤال رقم ١: طلّاب الكمال المهزومون ممتازون حين يتعلق الأمر بتوقع الكوارث والفشل.

السؤال رقم ٢ : هناك هواية أخرى مفضلة لدى طلّاب الكمال المهزومون ألا وهى تضخيم أخطائهم وعيوبهم!

٢

ما هو ذلك الشىء الذى يسمى *أسلوب الحياة* ؟

من النظرة الأولى تعرف أن "بيتى"، و"روندا" شقيقتان، ولابد أنهما كذلك لأن التشابه بينهما كبير جدًّا. وإذا أغلقت عينيك وأنصت إليهما وهما تتحدثان، فلن تعرف أيهما تتحدث؛ فحتى الصوت يبدو متماثلاً.

لكن حين تعرف كلاً منهما، تدرك أنه لابد أنك كنت مخطئا! قد تبدو الشقيقتان متشابهتين، لكنهما بالتأكيد لا تتصرفان بنفس الطريقة ـ وقد تظن أنهما لا تنتميان إلى نفس الأسرة!

على سبيل المثال، حققت "بيتى" نجاحًا هائلًا فى حياتها، ويمكنك أن تتأكد من هذا بمجرد النظر إليها. إن ذوقها فى ارتداء ملابسها رائع، وتبدو كنجمات السينما وهى تقف شامخة منتصبة، ورغم أنها لا تبدو متغطرسة، إلا أن طريقتها توحى بالكبرياء، والثقة بالنفس، وهى تعمل فى نفس الشركة منذ خمسة عشر عامًا، وقد تم ترقيتها مؤخرًا إلى منصب نائب الرئيس.

وتتمتع "بيتى" بالنجاح فى حياتها العائلية أيضًا؛ حيث تمكنت من الموازنة بين عملها كمدير تنفيذى ودورها كزوجة وأم، وتتمتع "بيتى" بعلاقة زوجية رائعة منذ أكثر من ثلاثين عامًا، ولديها ثلاثة أطفال فى غاية الأدب والاحترام.

لذا فإن "بيتى" بلاشك واحدة من أكثر النساء" تماسكًا".

إذن ماحدث لـ"روندا"؟

بينما تقف "بيتى" شامخة منتصبة، تقف "روندا" منحنية منكسرة وخائرة القوى. إن وقفتها تدل على أنها لا تحترم نفسها كثيرًا، بينما يؤكد اختيارها للملابس غير ملائمة هذا الانطباع. إن "روندا" لا تقل ذكاءً عن "بيتى" بأى حال من الأحوال، لكن لسبب ما لم يكن بمقدورها قط أن تحقق أى نجاح فى حياتها. لقد تنقلت "روندا" من عمل إلى عمل، دون أن تتمكن من أن تبقى بأى من الأعمال لأكثر من سنة أو اثنتين، كما أنها طلقت مرتين، ومنذ انتهاء زواجها الأخير، انجرفت "روندا" من علاقة إلى علاقة لكى تعثر على رجل يكون شريك حياتها، لكنها بدأت تقتنع أن هذا لن يحدث قط.

لا يا سيدى - إن "بيتى" و"روندا" قد تكونان متشابهتين، لكن لا يمكن أن تظن أنهما شقيقتان بأى حال من الأحوال.

لكنهما شقيقتان بالفعل! لقد نشأتا فى نفس الأسرة ولا يفصلهما من العمر سوى سنتين، وقد تعلمتا فى نفس المدارس، وذهبتا إلى نفس دار العبادة، وتلقتا نفس الفرص فى الحياة إذن ماذا حدث؟

ما الذى جعل "بيتى" تنجح فى حياتها، بينما تعانى "روندا" دائمًا من مصاعب مالية وتستعين بشقيقتها لتساعدها فى ذلك؟

إن إجابة هذا السؤال هى أن كلًا من هاتين الشقيقتين تتبع أسلوب الحياة الخاص بها، ولا يعنى هذا أن "بيتى" جلست فى يوم ما ورسمت خطة لحياتها تضمنت النجاح فى الحياة العملية والزواج السعيد، ولا يعنى هذا أيضًا أن "روندا" قد اختارت ألا تكون ناجحة.

ولكن ما يعنيه هذا هو أن كلًّا من المرأتين تتبع خططًا محددة فى حياتها ـ خططًا تم وضعها فى وقت مبكر من طفولة كل منهما. إن ما تفعله كل منهما وما تختاره من خيارات، يتم تحديده بواسطة أساليب الحياة التى تتبعانها ـ حتى وإن كان ذلك بلا وعى.

ما هو أسلوب الحياة بالضبط؟ أسلوب الحياة هو مفهوم تم تطويره بواسطة أحد رواد التحليل النفسى ـ ألا وهو "ألفريد أدلر". يرى "أدلر" أن فهم أهداف شخص يعد مفتاحًا لفهم سلوك ذلك الشخص، ويرى أننا جميعا نتبع "خطوط الحياة" أو مسارات حياة تتجه نحو أهداف معينة. ويتجه كل شىء نحو هدف ما، سواء كنا نفهم هذا الهدف أو لا نفهمه. [١]

حين نتأمل ما يجعل شخصًا لا يرقى إلى المستوى المطلوب مطلقًا، من المهم إلقاء نظرة على العوامل المؤثرة فى تكوين أسلوب حياته. إن كثيرًا من الناس، لأسباب مختلفة، يتبعون أساليب حياة تجعلهم يدورون فى حلقات الرفض والفشل. وسنناقش بعض هذه الأسباب فيما بعد؟[٢]

مهاجمة جذور الرفض

من المهم بالنسبة لأى شخص يشعر بأنه لايرقى إلى المستوى المطلوب أن يصل إلى جذور الأمر ـ كأن يختبر أسلوب حياته ويكتشف سبب دخوله فى هذه الحلقة المفرغة من "الشعور بالضآلة ". وبمجرد أن يفهم هذه النقطة، فإن الخطوة التالية تتمثل فى أن يدرك أن أنماط الحياة يمكن أن تتغير، وأنه يمكن إحلال وجهات نظر وتصرفات جديدة بناءة محل وجهات النظر والتصرفات القديمة.

لقد سمعت بلاشك المثل الذى يقول: " لايمكنك أن تعلم كلبًا عجوزًا الحيل الجديدة". حسنًا، ليس الأمر كذلك، لكن من الأصعب أن تعيد تحديد وتشكيل أسلوب الحياة بمجرد أن يصل الشخص إلى سن المراهقة. إن الشخصية تكون كالأسمنت الرطب حتى سن السابعة، ثم تصبح أكثر

صلابة بشكل مطرد، ويكون أسلوب حياتك متجذرًا بعمق فى شخصيتك بوصولك إلى سن الرابعة عشرة تقريبًا بشكل يجعل شخصيتك صلبة إلى درجة لا يكون معها أى قدرمن الليونة، ولكن حتى حينذاك، ستكون هناك خطوات يمكنك من خلالها تغيير أسلوب حياتك.

فى معظم الحالات يكون أسلوب الحياة نتاجًا للبيئة التى يعيش فيها المرء. يتكون أسلوب حياتك من رؤيتك لنفسك مقارنة بالأشخاص المهمين حولك. يتبع جميع الرجال والنساء أساليب حياة معينة، قد تكون إيجابية أو سلبية: فهناك المتحكمون، والذين يُرضُون غيرهم، والذين يسعون لجذب الانتباه، وطالبو الكمال، والفائزون، وهؤلاء جميعًا يتبعون أنماطًا تم إرساؤها فى أوقات مبكرة من حياتهم.

حسنًا، إننى أسمعك تقول: "إذا كان أسلوب الحياة الذى أتبعه هو نتاج البيئة التى عشت فيها فى بداية حياتى، إذن فما الذى حدث لـ "بيتى" و"روندا"؟ إنهما شقيقتان، إذن، أليست كل منهما نتاج نفس البيئة؟".

كلا، ليس الأمر كذلك على الإطلاق.

يمكن اعتبار أن كل طفل فى الأسرة يعيش فى بيئة مختلفة؛ لذا يتأثر كل أسلوب حياة بعوامل مختلفة ـ وهكذا تتغير بيئة الأسرة بميلاد كل طفل.

على سبيل المثال، كانت "بيتى" هى الأكبر، وكانت قرة عين والديها، وكانت متفوقة دائمًا فى دراستها، ولم تفعل قط شيئًا يجرح أمها أو أباها.

على الجانب الآخر، كانت "روندا" هى الشقيقة الصغرى ـ الشقيقة التى تقف دائمًا فى ظل "بيتى" وليس بيدها أن تفعل أى شىء ـ أو هكذا بدا الأمر ـ بالطريقة الجيدة التى تتميز بها الأخت الكبرى: فإذا عادت "روندا" من المدرسة بأخبار سارة مفادها أنها حصلت على "جيد جدًا" فى الرياضيات، يذكرونها أن "بيتى" لم تحصل قط على أقل من "امتياز"، وإذا أحرزت بعض التقدم فى الأنشطة المدرسية، يتم تذكيرها بأن أختها كانت فى المقدمة ـ وهكذا سارت الأمور.

لقد تم تشكيل بيئة "بيتى" باعتبارها" الطفلة الذهبية" فى الأسرة، بينما كانت "روندا" تعانى من الإحباط باعتبارها تحقق مستوى أقل بكثير من المطلوب، مما جعلها تركَن سريعًا إلى الحقيقة التى مؤداها أنها لن ترقى أبدًا إلى مستوى أختها، وبشكل يتفق مع توقعاتها لنفسها، فإنها لم تصل إلى ذلك المستوى مطلقًا. لقد نشأت كلتا البنتين فى جو مختلف تمامًا ساعد على تشكيل الطريقة التى سترى كل منهما نفسها وتعيش حياتها بها للأبد - إلا إذا رأت "روندا" أنه ليس عليها أن تظل حبيسة أسلوب حياتها المؤدى للفشل وتختار أن تفعل شيئًا حيال ذلك.

ومما زاد الأمر تعقيدًا فى حالة "روندا"، أن الوقت الوحيد الذى تحصل فيه على أى اهتمام هو عندما تخفق فى أمر ما، وفى معظم الوقت، كانت تشعر وكأن والديها قد نسيا وجودها. لكن من حين لآخر - حين كانت تحاول وتفشل فى تحقيق شيء حققته أختها - كانت أمها تأخذها بين ذراعيها وتخفف عنها.

ولم يمر وقت طويل قبل أن تكتشف "روندا" أن الفشل له مكافآته، وتتوقف عن المحاولة الجادة للرقى إلى مستوى أختها، مدركة أن عيوبها تجلب لها بعض الاهتمام على الأقل. لم تكن تحاول أن تفشل فى الحقيقة - أو على الأقل لم يكن ذلك يتم بشكل واع - لكن وعيها كان يعمل ليل نهار للحصول على بعض الاهتمام بأية طريقة!

وبمجرد أن تعلمت أن الفشل طريقة جيدة، على الأقل، لوضعها فى دائرة الضوء، بدأت تفشل أكثر وأكثر، وكانت إخفاقاتها وعدم قدرتها على الرقى إلى مستوى توقعات أى شخص أجزاءً متغلغلة بعمق فى شخصيتها.

لا تفهمنى خطأً، ف "روندا" لم تكن تريد الفشل، ولم تكن تستمتع بالفصل من وظيفتها أو برؤية زيجاتها تنهار، لكن أسلوب حياتها قادها إلى نمط من الفشل بدا كأنه لا فرار منه.

وكلما طالت فترة عملى كمحلل نفسى، زاد اقتناعى بحقيقة المثل

القائل: "لا يستقيم الظل والعود أعوج". إن الأشياء التى تمر بنا فى وقت مبكر جدًا من حياتنا تشكل طريقة حياتنا فيما بقى من أعمارنا، وحتى إذا عاش الناس إلى سن ١٢٠ عامًا، فإن معظمهم يتبعون أسلوب حياة تم غرسه فيهم بوصولهم إلى سن الرابعة أو الخامسة.

لا يستقيم الظل...

حين بدأت تحليل أسلوب حياة أحد المرضى، كان من أوائل الأسئلة التى طرحتها عليه: "ما أقدم ذكرى من ذكريات طفولتك؟".

ومن المدهش أن هذه الذكرى المبكرة فى الغالب تعطى فكرة عن أسلوب حياة الشخص كلها، وتعتبر هذه الذكرى الأولى ـ حين يتم اختيارها من بين الحوادث الأخرى المبكرة ـ مؤشرًا جيدًا لنظرتنا إلى الحياة. وبينما تكون هناك آلاف الحوادث التى تحدث لنا جميعًا فى سنواتنا الأولى، فإننا نتذكر بكل وضوح تلك الحوادث الملائمة لكيفية رؤيتنا لأنفسنا بالنسبة للآخرين.

ماهى ذكراك الأولى؟ هل تتذكر شعورك بالخجل والحرج لأنك فعلت شيئًا خاطئًا؟ ربما تكون قد بللت بنطالك أمام الأطفال الآخرين الذين ضحكوا عليك؟ أم هل تذكر والدك وهو يجلسك فى حجرة ويخبرك أن الرسم الذى رسمته عمل فنى رائع؟

لا يوجد شخص حى لم يفعل شيئًا محرجًا فى وقت ما ولم يجد نفسه هدفًا للضحك الهستيرى، ولا يوجد كثيرون لم يتذوقوا طعم النصر فى بضعة مواقف على الأقل ـ لكن إذا ركزت على المواقف المحرجة والأخطاء فقد تكون متبعًا لأسلوب حياة يقود إلى مزيد من الرفض والإهانة. وعلى الجانب الآخر، إذا كنت شخصًا يميل إلى نسيان المواقف المحرجة تمامًا والتركيز على الأوقات التى أحسنت فيها وكنت فيها مصدر فخر للآخرين، يكون أسلوب حياتك هو احترام الذات بشكل صحى، ويتمثل أحد المفاتيح

الرئيسية نحو النجاح فى الحياة فى احترام الذات.

ولا يعنى هذا أن كل طفل يعيش فى نفس الظروف يكتسب نفس أسلوب الحياة، بل إن الأمر يتعلق بما يفعله الطفل بهذه الظروف، وكيفية رؤيته لدوره كفرد.

تأمل أسرتين بهما طفلان من ذوى الاحتياجات الخاصة: هب أن كلًّا من "شيلا" و"شيرى" تجلسان على كرسى متحرك، ويقول الأطباء إنه لن يكون بمقدور أى منهما السير.

تستجيب أسرة "شيلا" لإعاقتها بفعل كل شىء ممكن من أجلها؛ فهم يحبونها ويحتضنونها، ملتمسين لها الأعذار بسبب إعاقتها. بهذه الطريقة فإنهم - فى الحقيقة - يرفضونها ويقولون لها إنها شخص أقل لأنها لا تستطيع السير. وفى محاولاتهم لمساعدتها، فإنهم بدلاً من مساعدتها يضرونها، ويجعلون أسلوب حياتها هو الاعتماد على الآخرين وعدم الرقى إلى المستوى المطلوب قط.

أما رد فعل أسرة "شيرى" فعكس ذلك تمامًا: إنهم يدركون أن هناك أشياء لا يمكن لابنتهم فعلها بنفسها، وهم يساعدونها فى حدود ما هو ضرورى تمامًا - لكن فى نفس الوقت، فإنهم حريصون تمامًا على أن تتم معاملتها كأطفالهم الآخرين. إن وجهة نظرهم هى "نعم، أنت لديك إعاقة، لكن يجب ألا تدعى ذلك يقف فى طريقك"، وهم دائمًا يتحدَّونها بالعقل، لتقوم بنفسها بفعل ما تريد، ولا تعامَل بشفقة أوتدليل.

وعلى الرغم من أن إعاقة "شيرى" البدنية لا تقل بأى حال من الأحوال عن إعاقة "شيلا"، إلا أنها ستكسب أسلوب حياة "أستطيع أن أفعل ذلك". كذلك فإنها ستحترم نفسها وقدراتها ومن غير الراجح أن تسمح لعجزها البدنى بالتحكم فى حياتها بالكامل.

لذا، فكما ترى، هناك الكثير من القوى المؤثرة فى اكتساب أسلوب الحياة: فإذا اكتسب شخص ما أسلوب حياة "طالب الكمال المهزوم" وشعر بأنه لن يرقى قط إلى المستوى المطلوب، فإن الخطأ ليس خطأ الوالدين أو

الأولاد أو الظروف المالية للأسرة بشكل منفرد، لكن كل هذه عوامل تلعب دورًا فى اكتساب الشخصية لهذا النمط، وليس من السهل دائمًا اكتشاف أسباب اكتساب أسلوب الحياة.

وعلى ذلك فالمهم هو إدراك أننا نتبع أنماط أساليب حياة محددة للغاية، وأنه مع الصبر والعمل الجاد والفهم يمكن تغيير أسلوب الحياة.

لكن، ما لم يكن هناك تدخل ما، سوف تبقى أساليب الحياة التى نكتسبها ـ كأطفال صغار معنا على مدار حياتنا.

فإذا كان "جونى" ساعيًا للكمال وهو فى سن الخامسة، فالأرجح أنه سيظل يسعى للكمال حين يكون فى سن الأربعين.

وإذا كانت "مارى" تنزَع إلى التباهى فى سن الخامسة، فربما تظل تحاول البقاء فى دائرة الضوء فى الخامسة والثلاثين.

وإذا كان "جوى" طفلاً خجولاً، ويشعر بأنه لا يمكنه فعل أى شىء صائب، فمن المرجح بشكل كبير أنه سوف يظل يبذل قصارى جهده للبقاء فى الخلف لكى يتفادى المقارنة مع الآخرين ـ حتى حين يكون فى الخمسين.

هل تعرف شخصًا دائم الشكوى بشكل مستمر؟ إننى أعرف شخصًا كهذا! فى معظم الوقت، حين يقول لك شخص ما: "أهلاً، كيف حالك؟" فإنك لا تطيل التفكير قبل أن ترد: "بخير، أشكرك، وأنت؟".

إن معظمنا يمكن أن يسير فى الشارع وقد أصيب بكل أنواع الابتلاءات، ومع ذلك يقول لك: "بخير، أشكرك، وأنت؟".

ما أعنيه هو كيف تشعر إذا قلت لشخص ما:" كيف حالك اليوم؟"، فقال: "أقول لك الحق: إن البواسير تقتلنى!".

ربما تظن بالرجل جنونًا، على أقل تقدير. بصراحة، أنت لم تكن مهتما بصحته إلى هذا الحد.

لكن لا ينطبق هذا على "مارثا مارتير"؛ فهى من النوع الذى حين يُسأَل عن أحواله، فإنه لا يتردد فى إخبارك ـ وهى لم تكن "بخير" قط. لا تحجب

"مارثا" أية تفاصيل حين تخبرك بكل ما تعانى منه، وهناك دائمًا الكثير مما تعانى منه لدرجة أننى كنت أتوقع أنها فى أية لحظة أنها ستتلاشى وتصبح عدمًا.

وفى المرات القليلة الأولى التى تحدثت فيها إليها أخطأت نفس الخطأ: " كيف حالك اليوم؟".

"حسنًا، دعنى أخبرك يادكتور ليمان...." ثم تنطلق بلا توقف. لقد كدت أشك أنها تتابع حلقات الأطباء بالتلفاز لتجد أعراضًا جديدة يمكن أن تصاب بها.

أخيرًا تعلمت الدرس، وصارت كلمة "أهلا" كافية، وعبارة "سعيد برؤيتك" شيئًا رائعًا، لكننى تعلمت كيفية تفادى هذه الجملة السحرية: "كيف حالك اليوم ؟"بالطبع، لم يكن الأمر مهمًّا، وذلك لأنها كانت تصمم على إخبارى سواء سألت أم لم أسأل. لم تكن "مارثا" واحدة من زبائنى، كما أنها لم تكن مهتمة بتغيير سلوكها.

إننى أتحدث عنها فقط لأوضح كيف يمكن أن يؤثر أسلوب حياة شخص ما على حياته. لقد تعلمت "مارثا" - حين كانت لا تزال فتاة صغيرة - أن تجذب الانتباه فقط حين تكون مجروحة، وإذا سقطت وخدشت ركبتها، فإن أمها تحتضنها وتقبلها وتخبرها أن كل شىء سيكون على ما يرام. لقد كان المرض أو الإصابة الطريقة الوحيدة لجذب انتباه الناس إليها. والآن صارت فى الستين من العمر ومازالت تجذب الانتباه بنفس الطريقة القديمة.

وليس معنى هذا أن "مارثا" تستمتع بالمرض - ليس هذا صحيحًا على الإطلاق. كذلك ليس صحيحًا أن كل مشاكلها فى رأسها. ولأنها تحصل على الانتباه الذى تريده حين تعانى من مشاكل بدنية، قد يكون جسمها حساسًا للمرض، وهى آخر شخص يمكن أن يظن أن أسلوب حياتها يتطلب أن تكون مريضة، أو أنها تختار بشكل ثابت خيارات تقلل من راحتها، لكن الصحيح هو أن رغبتها فى جذب الانتباه تفوق حاجتها لأن تكون سليمة

الجسم بشكل هائل.

هذا مثال آخر على تأثير أسلوب الحياة على حياة شخص ما: إن أسلوب الحياة يمثل إطارًا ثابتًا يمكن للشخص أن يعمل من خلاله، على الرغم من أنه قد يدرك ذلك أو ربما لا يدركه.

وكما يقول الدكتور "رودلف درايكدرز":

يمكن للفرد أن يكون مقتنعاً أنه لا يريد النتائج التى يحققها بنفسه، لكنه حينئذ لا يكون مدركاً للأهداف التى يحددها لنفسه. والأصعب من ذلك التعرف على أهدافه الأساسية التى تمثل الأساس لأسلوب حياته.... وهى تمثل خطة عمل يتأمل الفرد من خلالها أين يجد مكانه فى المجتمع، أو تمثل مجموعة من القناعات ـ بشأن نفسه والحياة ـ تكمن ضمن حركاته الاجتماعية.[٢]

مرة أخرى، يجب أن أتوخى الحذر! هل ما أقوله يعنى أن كل من يعانون المرض بشكل مزمن ضحايا لأساليب حياتهم؟ كلا، على الإطلاق، ولايمكننى أن أصدر هذا التعميم ـ لكن لابد من إدراك أن الأسلوب السلبى يمكن أن يكون عاملاً مؤثرًا فى جميع أنواع المشاكل البدنية والعاطفية والروحية.

وعندما كنت طالبًا فى الدراسات العليا، تعلمت أسلوب الحياة كنظرية وضعها المحلل النفسى السويسرى "ألفريد أدلر". فى ذلك الوقت، وجدت هذه النظرية مثيرة ومقبولة جدًا فى تفسير الكثير من السلوكيات البشرية. ومنذ ذلك الحين، رأيت مفهوم أسـلوب الحياة متجسدًا فى المئات، بل فى الآلاف من الحالات.

أذكر على سبيل المثال "لى ـ آن"، وهى شابة جميلة لم يكن بمقدورها فهم السبب فى وقوعها باستمرار فى حب رجال متزوجين.

لم يكن الأمر متعمداً، حسب ما أكدته هى لى، بل كان أحد الأمور

التى تحدث فحسب. أكان خطؤها أن جميع الرجال المحترمين قد ارتبطوا بالفعل بنساء أخريات؟ أم أن ذنبها أن الرجال المتزوجين يجدونها مثيرة بشكل لا يُقاوَم بينما يبدو أن العزاب لا يلاحظونها على الإطلاق؟

ولم تكن "لى ـ آن" مستهترة أو تتعامل باستخفاف فيما يخص علاقاتها برجال متزوجين، بل كانت تعانى أيما معاناة فى التعامل مع شعورها بالذنب لأنها كانت فتاة متدينة، وكانت ترى بوضوح أن المواقف التى كانت تجد نفسها فيها لم تكن صحيحة أخلاقيًا على الرغم من أن لديها العشرات من الأعذار بالفعل لسلوكها.

وربما لم أكن لأقابلها لو أنها انزلقت مرة واحدة فقط، لكنها انزلقت مرة ثانية وثالثة. وحين تعاقبت علاقاتها مع أربعة رجال متزوجين خلال ثلاث سنوات، قررت أن تبحث عن علاج ـ "ليس لأننى أعانى من مشكلة، لكنى اعتقدت أنه ربما يمكنك مساعدتى فى فهم السبب الذى يجعلنى أسمح لهؤلاء الرجال باستغلالى باستمرار".

حين بدأت النظر فى خلفية "لى ـ آن"، وجدت قصة قديمة معتادة. لقد كان والدها تاجراً رحالاً قلما يتواجد فى بيته، وكان يحاول التعبير عن حبه بأن يحضر لها الكثير من الهدايا، لكنه كان بوجه عام غير قادر على التعبير عن حبه لها شفويًا، ولم يكن بوسعها تذكُّر احتضانه لها أو وضعه لها على حجره ولو مرة واحدة.

كانت "لى ـ آن " تكره كثرة حديثى عن علاقتها بوالدها؛ فقد كانت تحبه، وكان هو يحبها، وأى تفكير فى أن علاقتهما لم تكن تماماً كما ينبغى أن تكون أمرًا غير مقبول!

كنت أعرف أن "لى ـ آن" تحب والدها بالفعل، وكنت أصدقها أيضاً حين كانت تخبرنى أنه كان يحبها. وعلى كل حال، لا تزال هداياه التى يمطرها بها باستمرار أكبر دليل على ذلك الحب.

إذا تحدثت عن سلسلتها الجديدة الجميلة، أو عن معطفها الثمين، أو أى شىء آخر، فإنها فى الغالب تقول:" أوه، هل يعجبك هذا؟ لقد أعطاه

لى والدى!".

وعلى الرغم من أنها لم تعد طفلة ـ بل امرأة فى أوائل الثلاثينات ـ فقد كان والدها لايزال يحاول أن يثبت حبه لها بإعطائها أشياء بدلاً من مجرد قضاء بعض الوقت معها، أو استدعائها فى نهاية اليوم فقط ليقول لها إنه يحبها. وعلى الرغم من أنها لا تعترف بذلك لأى شخص قط، بما فى ذلك هى نفسها ـ فقد كان بوسعى أن أرى أن هذا هو ما كانت تفتقده طوال حياتها.

الحقيقة هى أن علاقتها مع والدها قد زرعت فيها بمرور السنين نمط حياة مؤداه أنها غير جديرة بحب حقيقى دائم.

لقد كانت "لى ـ آن" تريد الحب ـ فى الحقيقة فقد كانت تتوق إليه، لكنها كانت فى نفس الوقت خائفة منه، لذا كانت تبحث عنه فى علاقات "آمنة " مع رجال متزوجين، لا يتوقعون منها سوى موعد فى كافتيريا أو لقاء سرى فى مطعم ناءٍ.

وبعد ذلك سقطت فى الحب مرة أخرى.

أتدرى ماذا حدث؟

كان الرجل متزوجاً، لكن فى هذه المرة كان الأمر مختلفاً: كان يحبها أكثر من أى شخص آخر قابلها من قبل. كان كل منهما منجذباً للآخر انجذابًا شديدًا، وكانت تحس أن حبهما قدر لا فكاك منه. فكّر فى أى كلام سمعته مما يردده المحبون، واخلطه معا لتعرف ما كانت تقوله "لى ـ آن" لوصف علاقتها بهذا الكائن الساحر الذى يحمل اسم "ريتشارد".

بعد ذلك، وفى أحد الأيام، حدث ما لم يكن فى الحسبان: لقد ترك ريتشارد زوجته، ورفع قضية طلاق. وقال ريتشارد لـ "لى ـ آن" إنه لم يعد سعيداً مع زوجته. وعادة ما يكون هذا هو الكلام المستهلك الذى يردده شخص متزوج يبحث عن علاقة عابرة، لكن تصادف أنه حقيقى فى هذا المثال.

بالطبع كانت "لى ـ آن" تشعر بالإثارة لأن أحلامها توشك أن تتحقق،

لكن شيئاً مضحكاً أفسد رحلتها إلى أرض السعادة الأبدية.

لقد حصل "ريتشارد" على الطلاق بالفعل، وبمجرد أن صار حرًّا طلب من "لى ـ آن" أن تتزوجه، لكن لسبب ما، أحست "لى ـ آن" فجأة أنها لم تعد متأكدة (أعتقد أنك خمنت هذا منذ ثلاث جمل مضت). لقد وصفتْ "ريتشارد" ذات مرة بقولها إنه "فارس أحلامها"(لقد كانت امرأة ذكية، لكنها لم تكن مبتكرة فى تعبيراتها، لكن المشكلة هى أن فارس الأحلام صار يمتطى حصانًا أعرج.

لم تكن تعرف كيف ترد على عرضه بالزواج منها، وكان بوسعى أن أخمن فقط أن "ريتشارد" كان مذهولاً لرفضها عرضه، وكنت أعرف من كلامى مع "لى ـ آن" أن الحبيبين ناقشا أمر الزواج فى مناسبات كثيرة، وكنت متأكداً أن "ريتشارد" لم تساوره قط أية شكوك بشأن الزواج من "لى ـ آن". وفيما يتعلق بمشاعرها تجاه "ريتشارد"، كانت "لى ـ آن" تؤمن أن كل عبارات الحب التى كانت تستخدمها لوصف علاقتهما كانت صحيحة، ولم يكن لديها أدنى شك فى أن مابقى من سنوات حياتهما سيكون عامراً بالسعادة الزوجية.

لكن نمط حياة "لى ـ آن" ـ والذى قادها إلى تفادى الارتباط، إيمانًا منها بأنها غير جديرة بالسعادة ـ لم يكن ليتيح حدوث ذلك.

وعليه، فقد أبقت "ريتشارد" منتظراً لعدة أشهر، حتى فهم فى النهاية أنها لن توافق على الزواج منه وقطع العلاقة. لم يكن "ريتشارد" معتاداً أن يكون أعزب، ولم يكن لديه سبب يدفعه إلى ذلك، لذا فلم يستغرق الأمر كثيراً قبل أن يجد فتاة أخرى، وخلال شهرين أو ثلاثة من انقطاع علاقته بـ "لى ـ آن" كان قد خطب.

هل يمكن أن يخبرنى أحدكم بما حدث بعد ذلك؟

أظنكم قد خمنتم.

بمجرد خطبة "ريتشارد" لامرأة أخرى، اكتشفت "لى ـ آن" مرة أخرى كم كان رائعاً، وكم كانت مخطئة حين تركته يرحل. ولقد جاء

تغيرها متأخراً كثيرًا للأسف؛ فقد واصل "ريتشارد" حياته. وفى آخر مرة وصلتنى فيها أخباره، علمت أنه سعيد فى زواجه من المرأة الأخرى.

كان "ريتشارد" حكيماً بما يكفى لأن يدرك أن "لى ـ آن" كانت تريد فقط ما لا تمتلك، وبمجرد أن يكون الشىء فى متناولها، كانت تزهده. وهنا، مرة أخرى، كان نمط حياتها يُملِى عليها أن السعادة الحقيقة شىء لا يمكنها الوصول إليه.

كان فقد "ريتشارد" مفيداً لـ "لى ـ آن" على المدى البعيد، لأنه جعلها تدرك أنها تحتاج إلى تغير نظرتها إلى الحياة. كانت راغبة، للمرة الأولى، فى أن تفكر فى أننى قد أكون محقًّا بشأن ميلها الذاتى إلى إيذاء نفسها، ولم يكن الأمر متعلقا بتعرضها للظلم بقدر ما كان يتعلق ببحثها الدائم عن طرق لحرمان وظلم نفسها.

حين أدركت "لى ـ آن" أنها تؤذى نفسها، بدأت تأخذ خطوة أولى رئيسية نحو تغيير الأمور ـ ولم تتحسن الأمور بشكل كبير بين عشية أو ضحاها؛ فقد كان نمط حياتها متغلغلاً بعمق فى شخصيتها، وكانت لا تزال تحتفظ بنزعتها القديمة ولا تريد أى شخص يريدها.

كان الأمر يشبه تلك المزحة القديمة المستهلكة: "مرحباً بك فى النادى، إننا نفخر بأن تكون عضواً!"

"هل تمزح؟ إن كبريائى يمنعنى من أن أكون عضواً فى ناد يسمح لأمثالى بالانضمام إليه!".

فى النهاية، استطاعت "لى ـ آن" أن تتحرر من هذا الرأى السيئ عن نفسها، لكن كان الأمر صعباً بالفعل؛ فقد كانت تعود إلى أنماط تفكيرها السابقة أحيانًا، لكنها صارت ترى قيمتها كإنسانة، وصار بوسعها ـ ربما للمرة الأولى فى حياتها ـ أن تدخل فى علاقة عاطفية قوية تعتمد على الأخذ والعطاء مع شخص أعزب مناسب. والآن، ترتبط "لى ـ آن" برجل جديد، ولأنها تحبه، فهى تفعل كل ما بوسعها لتقوية ورعاية حبهما، ورغم أنها عزباء، إلا أننى لن أكون مندهشاً إذا دُعيت قريبا لحضور حفل

زفافها.

تذكر الآن أن نمط حياة "لى - آن" كان مخفيًا جيداً تحت السطح، ولو أننى أخبرتك - عند لقائك الأول بها - أن رأيها فى نفسها سيئ جداً وأنها تشعر بأنها لا تستحق علاقة حب دائمة، فربما ظننت أننى قد فقدت عقلى من كثرة تعاملى مع المرضى النفسيين.

لقد كانت تبدو واثقة من نفسها وراقية الفكر، وذكية، دون أية إشارة إلى إصابتها بعقدة نقص.

لكن خلف شخصيتها الخارجية اللامعة الرائعة، كان يقبع أسلوب حياتها الحقيقى الذى يحرمها مما كانت تعتقد أنه أكثر شيء تريده فى حياتها - ألا وهو علاقة دائمة مع رجل جيد.

ولا يكون نمط الحياة دائمًا مخفيًا بهذه الطريقة؛ فأحياناً ما يكون واضحاً تماماً.

على سبيل المثال، كانت "باتريشيا" - وهى امرأة فى الخامسة والعشرين من عمرها - تعانى من مشاكل فيما يخص العلاقة بين الرجل والمرأة. كانت مشكلتها مماثلة تماما لمشكلة "لى - آن"، حيث كانت تواعد رجالاً متزوجين فقط، لكن السبب فى سلوكها كان أكثر وضوحًا.

مرة أخرى، يتعلق الأمر بعلاقتها بوالدها. وفى هذه الحالة ، فإن الوالد كان شديد الانتقاد لابنته وكانت تعانى لتقوم بأى شيء يرضيه، وفى الحقيقة كان لديها شعور بأنها لم ترضه قط. فى نفس الوقت، فإنها تعتمد عليه بشكل كامل؛ فهو يدفع مصاريف تعليمها، ويشترى لها الكتب، ويعطيها المال لتدفع الإيجار وشراء البقالة.

إنها تأخذ النقود ومعها الانتقاد

كان الوالد دائماً كريمًا فيما يتعلق بالنقود، لكنها تأتى مع قيود التحكم، وكان على "باتريشيا" أن تحتمل شكواه وانتقاده. ولقد رأت - ربما بشكل

غير حكيم ـ أن الصفقة عادلة.

لكن علاقتها المتوترة نوعا ما بوالدها شكلت نظرتها للرجال بشكل عام، ومثل أى امرأة (أو رجل)، كانت تحتاج إلى أن تُحَب، ولكن حين يأتى الحب، فإنها تكون خائفة من الرجال.

لم تشعر "باتريشيا" قط بأن والدها سيحبها "مهما حدث"، لذا فإن نمط حياتها يتطلب ألا تواعد إلا الرجال الذين لن تكون لديهم فرصة للشعور بالإحباط بشأنها. فى أى ارتباط طويل المدى، فإنها تشعر وكأن الفشل مكتوب من البداية، وما هى إلا مسألة وقت قبل أن تخطئ خطأ فظيعا، ويكتشف حبيبها أنها لا تستحق حبه بالفعل.

ولكى لا يحدث هذا، فإن "باتريشيا" تنخرط فى علاقات قصيرة الأمد مع رجال متزوجين ـ أو مغامرات سريعة لا تؤدى إلى شىء.

وربما لا ترى "باتريشيا" الأمر بهذه الطريقة، ولعلها ترى أنها فقط غير مستعدة لعلاقة دائمة، وربما تقنع نفسها أنها تنتظر حتى تحصل على درجة الماجستير، وبعدها قد تتغير ظروف حياتها ـ لكن ما لم تدرك ما تفعله بنفسها، فإن الدكتوراه ستأتى بعد ذلك، ثم حياتها العملية، وهكذا.

الحقيقة أنها ليست مشغولة لدرجة تمنعها من الارتباط الدائم ـ إنها فقط خائفة أن تبحث عن الشخص المناسب.

إن الفرق بين "لى ـ آن" و"باتريشيا" هو أن "لى ـ آن" أدركت حقيقة نمط حياتها والنتائج الخفية التى نتجت عنه، أما "باتريشيا" فمازالت لا ترى سلوكها كما هو فى الحقيقة. وحين تتكشف الأمور عينها، ستكون قد أصبحت مثل مدمن الكحوليات الذى لا يعتقد بأن شربه يمثل أى خطر حقيقى على صحته وحياته.

إنه يقول: "إننى أشرب فقط لأننى أريد أن أشرب، ويمكننى أن أمتنع عن الشراب فى أى وقت أريده!"، لكنه ما لم يتحلَّ بالشجاعة اللازمة ويواجه المشكلة، فلن تكون لديه الرغبة فى أن يتوقف، وسيستمر فى تدمير

نفسه وتدمير من يحبونه.

وكما قلت من قبل، هناك الكثير من أنماط الحياة، ولكى أتأكد من أن حكايتَىْ "لى - آن" و"باتريشيا" لن يعطيا انطباعا خاطئاً، فإننى أؤكد على أن نمط الحياة لا ينعكس دائمًا فى سلوك الإنسان فى الأمور "الرومانسية".

كان "روبرت"، على سبيل المثال، رجل أعمال ناجح يلقى بكل كيانه فى عمله: كان يقضى الساعات الطوال فى عمله سبعة أيام فى الأسبوع، وكان يظن - كما يظن الكثير من الرجال - أنه إنما يفعل ذلك لمصلحة زوجته وأطفاله.

وحين كانت زوجته تشتكى أو تخبره أنها كانت تريد منه أن يقضى المزيد من الوقت مع الأطفال، كانت هذه هى إجابته الدائمة: "إننى أفعل ذلك لك ولأطفالك".

كان هناك من الحقيقة فى هذه العبارة ما يكفى لجعل زوجته تشعر بالذنب بسبب "أنانيتها": لقد كان زوجًا جيداً، ولم تكن هى تقصد أن تنغص عيشه بسبب قضائه وقتاً طويلاً جدًّا فى العمل.

لكن بمرور السنوات، وتراكم" الأشياء" فوق بعضها البعض، لم يظهر "روبرت" أية إشارة تُظهر نيته فى تغيير وتيرة عمله. لقد حظيت زوجته بكل المقتنيات المادية التى يمكن أن ترغب فى اقتنائها - لكن لم تكن كل هذه الأشياء كافية لتعويضها عن الفراغ والوحدة فى حياتها. كانت تحتاج إلى رجل يُظهِر حبه لها بقضائه وقتاً معها، وفى النهاية قررت أنها لم تعد تحتمل.

لقد أخبرت زوجها أنه ما لم يبذل مجهوداً حقيقيًّا فى تغيير سلوكه، فإنها ستتركه.

وعندها جاءنى.

لم يكن من الصعب معرفة سبب اكتساب "روبرت" لنمط الحياة المتعلق بإدمان العمل؛ فحين طلبت منه أن يحدثنى عن والده، كان رده: "أوه، لقد

كان هذا الرجل يعمل بجد حقيقى" وعندما سألته عن عمه أجاب قائلا: "لقد كان هذا الرجل يعمل بجد حقيقى".

كانت أمه مجتهدة فى العمل، وكذلك كان إخوته وأخواته. فى الحقيقة، كان كل الأشخاص المهمين فى أسرته مجتهدين فى العمل. وربما أخبرنى "روبرت" عن مهارة أخيه الرياضية، أو روح الدعابة التى يتمتع بها، لكن كان فى النهاية يعود إلى هذه الكلمات الساحرة - "لقد كان مجتهداً فى العمل".

لقد استقر فى وجدان "روبرت" أن قيمة الفرد تقاس بمدى اجتهاده فى العمل، وكان يفعل كل شىء فى وسعه لإثبات أنه شخص ذو قيمة - لقد استغرقه سعيه لإثبات نفسه لدرجة كادت تكلفه أسرته.

ولقد استغرق الأمر بعض الوقت، لكنه استطاع فى النهاية أن يدرك، أن الوقت الطويل الذى كان يقضيه فى العمل لم يكن لمصلحة زوجته وأولاده على الإطلاق، وإنما كان لأجل نفسه، ولم يكن من السهل على "روبرت" تغيير تصرفاته، لكنه فعل ذلك. فى البداية شعر بالذنب لقضائه يوم السبت فى ملعب الكرة مع أطفاله، أو ذهابه ظهر يوم الأحد فى رحلة خلوية فى الحديقة - لقد كاد الشعور بالذنب يغلبه فى مناسبات عديدة لأنه كان "يشعر" أن عليه أن يكون فى مكتبه ليهتم بشئون عمله.

لكن ما كان فى صالحه هو أن هذه المشاعر لم تتحكم فيه: لقد نجح فى إنقاذ نفسه من إدمان العمل وبناء علاقات جديدة مع زوجته وأطفاله. ولقد كان مندهشاً أيضاً حين اكتشف أن عمله لم يتأثر على الإطلاق لأنه بدأ فى أخذ إجازات نهاية الأسبوع والعمل لساعات معقولة أثناء أيام الأسبوع.

والآن، وكى لا يفهمنى أحد خطأ، أرجو ألا يظن أحد أننى ضد الاجتهاد فى العمل. أنا أعرف أن هناك أوقاتاً يكون على الأزواج والزوجات فيها قضاء وقت فى العمل أكبر مما يحبون فى الحقيقة. ويصدق هذا بشكل

خاص على من يبدأ عملاً خاصًّا به، ويريد أن يقف على أرض صلبة، أو حين يعطيه رئيس العمل عملاً عاجلا أو مشروعًا خاصًّا يجب الانتهاء منه في موعد محدد، لكن الشخص الذي يقضي معظم وقته في العمل - أسبوعًا بعد أسبوع، وشهرًا بعد شهر، وسنة بعد سنة - عليه أن يتوقف ويتراجع ويقيِّم دوافعه.

يمكنني أن أستمر لساعات في الحديث حول اكتساب نمط الحياة، لكن من المهم أن تفهم أن نمط حياتك سبب رئيسي للأشياء التي تفعلها والأشياء التي يبدو أنها "تحدث" لك.

ولا يعد نمط الحياة بذاته أمرًا سلبيًّا أو إيجابيًّا، وإنما هو فقط نمط حياة.

لكن إذا كانت حياتك حلقة متصلة من الإحباط والرفض، فإن نمط حياتك يحتاج إلى إصلاح - ويمكن إصلاحه.

إذا كنت أبا لأطفال صغار، يجب أن تعرف كيف تعلمهم نمط حياة صحيًا.

إن كثيراً من الناس يعيشون في كابوس، بينما ينبغي أن تكون الحياة حلماً.

٣

كيف يبدأ النمط

السنوات الأولى

ما الذى يأتى إلى ذهنك حين تفكر فى طفولتك؟

أكنت تقضى ساعات سعيدة، وتلعب مع أصدقائك، وتعيش فى بيت تملؤه الضحكات والدفء؟

أم تتراءى إلى ذهنك صور الفشل ـ صورتك وأنت غير قادر على فعل أى شىء صحيح، وصورة والدك ومدرسيك وهم غاضبون منك لأنك تخذلهم دائمًا؟

وحين تنظر إلى المستقبل، ماذا ترى؟ أى نوع من ذكريات الطفولة سوف يتذكره أطفالك؟ هل سيتذكرون مجموعة من الذكريات السعيدة، أم أنهم لن يروا فى طفولتهم سوى ما يجعلهم سعداء لانقضاء تلك الأيام؟

إذا تراءت لك ـ حين ترجع بذهنك إلى الوراء ـ تلك الأحداث غير السعيدة التى شعرت فيها بأنك غير جدير بالثقة ومرفوض من الجميع،

فإن هذا يرجع، بشكل رئيسى، إلى أن شخصا فى حياتك يركز على إخفاقاتك، ويؤكد عليها بشكل مفرط، ويضخم لك أهميتها. وما يحدث للشخص فى السنوات السبع الأولى من حياته ـ وخصوصاً السنوات الأربع الأولى ـ سوف يشكل الطريقة التى يقضى بها بقية حياته.

إحدى زبائنى على سبيل المثال، عانت كثيرا لكى تبنى علاقة حميمة صحيحة مع زوجها. لقد كانت تقول لى إنها تحبه كثيرا جدا، وتريد أن تستمتع باللحظات الحميمة معه، لكن لم يكن بوسعها أن تتخلص من الاعتقاد بأن تلك العلاقة أمر مقزز وقذر.

لماذا؟ لأنها حين كانت فى الثالثة من عمرها، ضبطتها والدتها تلعب مع ابن الجيران الذى كان فى الرابعة. فى الحقيقة، كان كل ما فعلاه هو أنهما انساقا وراء فضول طبيعى بشأن الفروق بين الجنسين، لكن رد فعل والدة "مارى" كان وكأنها اكتشفت لتوها أن ابنتها مسئولة بشكل شخصى عن اندلاع الحرب العالمية الثانية. لقد تعرضت "مارى" المسكينة للانتقاد اللاذع، وتمت مطاردة ابن الجيران إلى خارج المنزل، وكان أول شىء انتبهت له "مارى" بعد ذلك هو أنها وجدت نفسها تأخذ حماما ساخنا، وكأنها فعلت شيئا جعلها قذرة.

وحتى بعد أن صارت "مارى" تقترب من سن الأربعين، فإنها لاتزال تتذكر كيف كان غضب والدتها وشعورها بالخزى والخجل.

قالت لى: "لن أنسى قط تغير وجهها، وكيف أنها ظلت تقول لى إنها تشعر بالخجل مما فعلتُ".

بالطبع، كان من الممكن أن تتصرف والدة "مارى" بشكل أكثر حكمة لو أنها استطاعت أن تتعامل بهدوء مع "مارى" وتشرح لها أن هناك بالفعل فروقًا بين الأولاد والبنات، وأن هذه هى الطريقة التى خلقنا الله عليها. لكن، لسوء حظ "مارى"، لم يكن هذا ما فعلته والدتها، ونشأت البنت وهى تحارب طبيعتها كأنثى وترى العلاقة بين الرجل والمرأة شرا لا خير فيه.

إن ما أقصده من وراء حديثى ليس أن أبين كيف ينبغى للآباء أن

يحدثوا أطفالهم عن الفروق بين الجنسين، بل أن أبين كيف يمكن أن يؤثر السلوك الأبوى على الأطفال، على نحو أكبر مما يدرك معظمنا.

لقد أخبر الطبيب إحدى صديقاتى، وتدعى "فيرونيكا"، منذ أربع سنوات أنها مصابة بتصلب الأنسجة. بطبيعة الحال، كان الخبر صعبا بالنسبة لها، فشعرت بالانهيار والدهشة من سبب إصابتها بهذا المرض، وهى شابة وأم لطفلين لم يتجاوز أكبرهما الخامسة من العمر.

ولكنها فى النهاية قررت أن تواجه هذا المرض كما كانت دائما تواجه الصعاب فى حياتها؛ فليس المرض إلا عقبة أخرى عليها تجاوزها. لم تستسلم له، وأصرت على أن تكون أفضل زوجة وأم، بتصلب الأنسجة أو بدونه.

والآن هى تشعر بالتفاؤل، وتبدو دائمًا منشرحة الصدر. وباستثناء الأيام التى تشعر فيها بالمرض بشكل خاص، لا يعرف من يراها أنها مصابة بأية علة. ربما لا يظل الأمر هكذا؛ فـ "فيرونيكا" لا تجهل تأثيرات مرض تصلب الأنسجة، وتعرف أن المستقبل لن يكون شمسا مشرقة وسماء صافية على طول الخط، لكنها مصممة على أن تعيش كل لحظة بمنتهى السعادة، وأن تجاهد كى تعيش حياة طبيعية أطول فترة ممكنة.

إننى أعجب بها لوجهة نظرها، وكذلك فإننى معجب بأسرتها، وبوالديها بشكل خاص، لأننى أعرف أى نوع من الناس هما؛ فقد ساعدا ابنتهما على أن تشب امرأة قوية قادرة، لا يمكن أن تسمح لتصلب الأنسجة - أو أى شىء آخر - أن يعوقها. وتدل الطريقة التى واجهت بها "فيرونيكا" المرض الفظيع على نظرتها إلى الحياة - تلك النظرة التى غُرِست فى شخصيتها أثناء سنوات عمرها الأولى. لقد ساعدها نمط حياتها على اكتساب القوة الداخلية والشخصية التى تحتاج إليها الآن

ربما تعرف شخصاً مثل "فيرونيكا". فى الحقيقة، ربما تكون أنت شخصيًا شديد الشبه بـ "فيرونيكا". لكن هناك احتمالًا أن تكون قد عرفت شخصًا آخر جعله نمط حياته يستجيب لأخبار سيئة بطريقة مختلفة تمامًا

ـ ربما قام فى اللحظة التى أخبره فيها الطبيب بأنه مصاب بمرض ما بالزحف إلى فراشه والبقاء فيه مستسلما لليأس. إن من يستجيب للأمور بهذه الطريقة شخص تقوم حياته على أساس أنه لن يرقى إلى المستوى المطلوب قط، وأنه ليس كما ينبغى أن يكون، وأن عليه أن يعوِّد نفسه على الرفض والفشل لأن هذا هو كل ما سيحصل عليه فى حياته.

وما يثير الشفقة بالفعل هو أن بعض الناس يخافون من الحياة إلى هذا الحد، ويعجزون إلى هذا الحد عن التغلب على المآسى حين تحل بهم.

إن ما أود أن ألفت إليه النظر الآن هو أن الآباء ليسوا مسئولين بشكل كامل عن اكتساب الطفل نمط حياته؛ فهناك الكثيرون غيرهم ممن يدخلون حياة ذلك الطفل ويؤثرون فيها ـ من الإخوة والأخوات والخالات والأعمام والمدرسين ورجال الدين والمدرسين والمدربين وقائدى الكشافة وهكذا ـ لكن يمكن للآباء ـ وينبغى لهم ـ أن يأخذوا دور القيادة فى التأكد من اكتساب أطفالهم نمط حياة إيجابى ينطوى على تقدير الذات بشكل صحى، ولن يكون لأى شخص آخر تأثير أكبر على طفلك منك أنت، وينبغى أن تتأكد أن وجودك فى حياته له تأثير إيجابى بناء. إذا كنت تعيش حياة انتقاد ورفض، فإن احتمال أن يكون ذلك بسبب والديك هو احتمال كبير. وبنفس المعيار، فلابد أن تبذل قصارى جهدك للتأكد من عدم تكرار الأمر مع أطفالك ـ كما يحدث فى المعتاد.

ما هو المطلوب لكى تغرس فى أطفالك نمط حياة إيجابيًا فعالًا؟ المطلوب هو الصبر والتشجيع وتخصيص بعض من وقتك وطاقتك وشىء آخر أسميه معرفة الواقع. ولنتحدث عن هذه الصفات كلا على حدة، ولنبدأ بالصبر.

ماذا تفعل حين يسكب "تومى" ـ البالغ من العمر ثلاث سنوات ـ كوب اللبن؟ قد يكون رد فعل إحدى الأمهات كما يلى:

"ها قد فعلتها مرة أخرى! لا يمكن أن أصدق ذلك! لا يمكن أن تمر وجبة واحدة دون أن تسكب اللبن فوق المائدة!والمطلوب منى دائما أن

أنظف وراءك... انظر... هذه السجادة قد غطاها اللبن".

إذا كانت الأم غاضبة بشكل خاص فقد تقول شيئًا مثل: " أيها المهمل البشع! أنت أسوأ طفل رأيته فى حياتى!".

ربما تشعر الأم ببعض التحسن بعد إطلاق العنان لنفسها، لكن انفجارها بكل تأكيد ليس فى صالح ولدها، والأكثر من ذلك هو أن الطفل يصدق ما تقوله والدته: فإذا قالت إنه أسوأ طفل رأته، فلابد أن هذا صحيح، وهو يعرف أنه لم يتعمد أن يسكب اللبن، لكن لابد أن به خطأ ما ـ إنه لا يستطيع أن يُحسن التصرف.

ويزداد الأمر سوءاً بالنسبة لـ"تومى" المسكين إذا كان أخوه الأكبر لا يسكب اللبن قط.

تقول الأم: "أنا لا أفهم لماذا لا تكون مثل حبيبى "هيركيمر"؟ إنه لا يفعل أبدا أى شىء يضايقنى!".

ويجلس "هيركيمر" وعلى وجهه ابتسامة عريضة ـ ابتسامة عريضة تقول فى الأساس: "أنا أفضل منك. أنت مغفل تسكب اللبن، أما أنا فرائع ومرتب، وهذا يجعلنى أفضل منك". وهذا هو ما يجعل "تومى" يشعر بأن والدته تحب أخاه الأكبر أكثر منه.

ما الاستجابة الملائمة من الأم حين يسكب ابنها اللبن؟

"عجبا! لقد انسكب اللبن. حبيبى، هل يمكن أن تأتينى بقطعة قماش وتساعدنى فى التنظيف؟".

حسناً، اعلم أن هذا الكلام قد لا يصدر سوى عن أم غير اعتيادية، وأنه إذا كانت أى أم طبيعية مشغولة بالاعتناء بخمسة أشياء فى آن واحد، ثم يقوم "تومى" بصب كوب كامل من اللبن على السجادة الجديدة، فإن استجابتها الأولية لن تكون بهذا اللطف على الراجح. إذا فماذا ينبغى على الأم والأب فعله؟

هل سمعت قط بالنصيحة القديمة الخاصة بالعد إلى عشرة قبل الاستجابة لأى فعل؟ ربما يبدو هذا التصرف مرهقا بعض الشىء، لكنه

فعال رغم ذلك.

لقد سمعت هذه النصيحة تقال كما يلى:" تأكد من أن عقلك يعى الكلام قبل أن ينطق به لسانك".

ربما تكون قد سمعت هذه الكلمات من قبل، وربما ابتسمت بينك وبين نفسك وأنت تقرؤها. إنها تبدو كوميدية بعض الشىء! لكنها فى ذات الوقت صادقة جدًّا، خصوصاً حين نتعامل مع أطفال صغار.

كل الأطفال يحتاجون إلى الصبر... والصبر... والمزيد من الصبر.

فى الحديث عن "تومى" واللبن المسكوب، وقعت على خطأ آخر يفعله الآباء فى الغالب ـ عادة دون إدراك ما يحدث.

يقول الأب مخاطبا زوجته، بينما يتقلب مثل الكرة "تومى" عبر أرضية الغرفة: "اسمعى يا حبيبتى. هل تذكرين حين بدأت "لويز" تفعل ذلك؟".

ترد زوجته قائلة: "بالفعل أذكر ذلك".

بماذا يوحى هذا لـ "تومى"؟ حسناً، إن هذا يوحى له ـ فى المقام الأول ـ أنه لم يفعل شيئاً فريدا. لقد كان الطفل المسكين يقوم بهذا الأمر على مدى أسبوعين، وهو فخور بنفسه لدرجة تجعله لا يقبل أن يعلمه أحد كيف يقوم بذلك بالطريقة الصحيحة. لكنه حين يستعرض بفخر ما تعلمه أمام والديه، فإن إحساسه بذاته سريعا ما يتعرض لانتكاسة حين يقولان إنهما قد شاهدا ذلك كله من قبل.

ولا يدرك الأم والأب أنهما قالا أى شىء خطأ ـ إنهما فقط لم يتمالكا نفسيهما بشأن ذكر كيفية قيام الابنة بنفس الحركة من قبل.

لكن الآباء والأمهات ينبغى أن يفهموا أن المقارنات بين الأطفال لا تكون صحية قط. إن المقارنة مع الآخرين تخبر الطفل أنه ليس فريداً، وأنه يقف فى ظل شخص آخر. أنا وزوجتى "ساندى" لدينا خمسة أطفال، لذا صدقونى حين أقول لكم إننى أعرف ما تتحدث عنه حين تخبرنى أنه ليس من السهل دائما تفادى المقارنات، لكن ما ينبغى أن يفهمه الآباء ـ

ومرة أخرى أنا أتحدث عن واقع تجربة شخصية ـ هو أنه لا يوجد طفلان متماثلان. إنهم أفراد من البشر لهم نقاط قوة وضعف بشرية ولابد من التعامل معهم على هذا الأساس.

حالة "مارفن" الضفدعة

لنقل إن لديك أربعة أطفال، الثلاثة الكبار يتواجدون بالمنزل عند عرض البرنامج التليفزيونى "الأب يعرف أفضل". معنى هذا أنهم طلبة صالحون ومواطنون نموذجيون ولا يفعلون أى شىء يجعلك تحتاج إلى قياس ضغط دمك باستمرار. وهنا يأتى "مارفن" الصغير.

إن القول بأن "مارفن" مختلف عن الثلاثة الآخرين يشبه القول بأن الموسيقى الكلاسيكية تختلف إلى حد ما عن الموسيقى الشعبية.

فى اليوم الأول من المدرسة، يرسله المدرس إلى المنزل ومعه مذكرة بأنه يصدر أصواتًا مزعجة فى الفصل.

وعليه فإنك تسأله: "عزيزى مارفن، ما الأصوات الغريبة التى كنت تُصدِرها اليوم فى الفصل بالضبط؟ ".

ينظر إليك بابتسامته الشقية ويقول: "كنت أتظاهر بأننى ضفدعة".

حسناً، كيف يكون رد فعلك؟

ربما تقول له: " اسمع يا "مارفن". أنا لا أفهم ما الذى جعلك ترى أنه من اللائق أن تتصرف كالضفدعة وتشوش على زملائك. إن شقيقتيك الكبريين، "مارى" و"مارجريت"، لم تُصدِرا أصواتا مثل الضفادع فى الفصل. ولم يفعل أخوك "مارك" هذا أيضاً، ولم يسبب أى منهم مشكلة كهذه قط. إذن فلماذا تفعل أنت ذلك؟".

صحيح أن والدة "مارفن" ووالده يحتاجان إلى الحديث معه بشأن سلوكه فى الفصل والقيام بخطوات للتأكد من عدم حدوث هذا مرة أخرى، لكن عليهما أن يحاولا فعل هذا بدون مقارنته بأختيه وأخيه. إن

عدم تصرف أى من إخوة "مارفن" كالضفدعة فى الفصل ليس له علاقة فى الحقيقة بما فعله، وينبغى أن يتم إخراجهم من الموقف.

ماذا يحدث لـ"مارفن" إذا عاد إلى المنزل من المدرسة بتقدير "ضعيف" فى الحساب، وكان هو أول من يحصل على تقدير أقل من"متوسط" فى أى مادة بين أطفال هذه الأسرة؟ من المرجح أن يقول الأب: "مارفن"، أنا لا أعرف ما هى مشكلتك ـ لم يحصل أى من إخوتك يوما على تقدير ضعيف!".

هل ترى الرسالة التى يتلقاها "مارفن"؟ أنه مختلف، وليس جيدا كإخوته، وأن أبويه يشعران بالخجل منه.

يمكننى أن أسمع شخصا يسأل: "حسناً، إذا كان "مارفن" يسىء التصرف فى الفصل ويوشك أن يرسب فى الحساب، فلابد أن لأبويه دورا فى هذا، أليس كذلك؟". بالتأكيد، لكن ليس هذا هو ما يعنينى! ما يعنينى هو أن "مارفن" ليس "مارى" أو "مارجريت" أو حتى "مارك"، ولا يجب أن نتوقع منه أن يتصرف مثلهم، ولا ينبغى مقارنته بهم.

ينبغى أن أقول ـ كى لا يساء فهم كلماتى ـ إن تفادى المقارنات لا يعنى أن تتجاهل نقاط القوة الفردية لأطفالك. أظن أن كل شخص يولد ولديه قدرات ـ مواهب، إذا كنت تفضل هذا المسمى ـ معينة لابد من تطويرها وتشجيعها، لكن تشجيعك لأحد الأطفال لكى يطور مهارته المحددة لا يتطلب مقارنته بالآخرين.

فى حالة "مارفن الضفدعة" فإن مدرِّسة الفصل معدة ومدربة جيداً للتعامل معه ومع أى طفل آخر يقلد صوت الضفدعة لجذب مزيد من الاهتمام. يمكن للمدرسة أن توضح أنها لن تسكت عن مقاطعته للحصة، وإذا استمر فى القيام بنفس السلوك، فسوف تتم معاقبته. وقول أى شىء أكثر سوف يكون زيادة عن الضرورة.

أعرف أن الأمر صعب ـ خصوصاً إذا كان هناك مثال جيد رائع على بعد خطوات ـ لكن لا تستخدمه. إن معاملة أطفالك كأفراد مستقلين

وتفادى مقارنتهم ببعضهم البعض أمر يحتاج إلى صبر، لكنه يستحق المحاولة على المدى الطويل.

لذا، فلتكن صبورا مع أولادك، ولتعدَّ حتى عشرة قبل أن تقول أى شىء قد تندم عليه، وقم بتأديبهم بحب. إن فعلت هذا، فلن تحول بعض هزائمهم إلى انتصارات فحسب، بل ستعلمهم دروسا ستظل معهم مدى الحياة.

بالإضافة إلى الصبر، يحتاج أطفالك أيضا إلى التشجيع؛ فإن التشجيع والصبر يسيران جنبا إلى جنب ـ لكن قبل أن أتحدث عما هو التشجيع، سأحدثك أولا عما لا يعد تشجيعا.

أولاً، ليس من التشجيع تحفيز أطفالك بشكل يتجاوز قدرتهم على التعامل مع الضغط، كأن تحاول أن تعلمهم حل مسائل حسابية أعلى من مستواهم وهم فى الخامسة من عمرهم. وليس من التشجيع دفع الأطفال الصغار إلى برامج الرياضة التى يتوقع أن يتصرفوا فيها كمحترفين محنكين. وليس من التشجيع ربط الحب والقبول بأداء الطفل. وما يحزننى كثيرا هو أن مجتمعنا اليوم قد يتجاوز ما هو مقبول حين يتعلق الأمر برغبتنا فى تحقيق أطفالنا للامتياز. ليس من العيب أن نرغب فى الأفضل لأطفالنا، لكننى مقتنع ـ من واقع ما رأيته ـ أن هناك الكثيرين جدا من الآباء يستخدمون أطفالهم للتباهى أمام أصدقائهم ومعارفهم.

"ابنى "جونى" يتعلم الجبر ولم يتجاوز السابعة بعد".

"حسنا، إن ابنتى "جوليكينز" تتحدث ثلاث لغات بطلاقة وهى فى السادسة".

"هذا رائع! بالطبع تعرف أن ابنى "كالفين" قد اختير فى جمعية مواطنى "نيو إنجلاند"، وحجز مكانه فى جامعة هارفارد، وهو فى الخامسة والنصف من العمر".

حسنا، إننى أبالغ بعض الشىء، لكننى لا أبالغ كثيراً.

هناك آباء يعطون أبناءهم هواتف محمولة بها معادلات رياضية

متقدمة، ويقرءون لأطفالهم ـ ممن فى سن الثانية من عمرهم ـ كتب أفلاطون وسيرفانتيس. إنه شىء سخيف، والأهم هو أننى لم أر دليلا واحدا على أن هذا يجدى.

ماذا جلب هذا النوع من الضغط على مجتمعنا؟ لقد حول أطفالنا إلى أطفال متوترين، سرقت منهم طفولتهم. هذا هو ما جنيناه. إن معدل الانتحار بين المراهقين بشع، ولا عجب فى ذلك.

لقد نشر الدكتور "آر. دين كودينجتون" مقاييس تُظهر عدد "نقاط التوتر" التى تخص أحداثًا معينة فى حياة المراهقين والأطفال[1]. ولقد رأينا جميعا مخططات تُظهِر كيف يتراكم التوتر فى حياة المراهقين، ولكننا غالبا ما نخطئ فى الاعتقاد بأن سنوات الطفولة عامرة بالسعادة وخالية من المشاكل مع أنها، وللأسف، ليست كذلك. إن الخرائط البيانية التى صممها الدكتور "كودينجتون" تظهر نتائج أحداث منتقاة على حياة أطفالنا:

مقياس أحداث الحياة للمراهقين

وفاة أحد الأبوين	١٠٨
وفاة أخ أو أخت	٨٨
طلاق الوالدين	٧٠
انفصال الوالدين	٦٢
وفاة أحد الأجداد	٥٢
مرض أحد الوالدين	٥٢
زواج أحد الوالدين مجددا	٥١
ميلاد أخ أو أخت	٥٠
مرض أخ أو أخت	٤٩
فقدان الأم أو الأب لعمله	٤٦
زيادة كبيرة فى دخل الوالدين	٤١
انخفاض كبير فى دخل الوالدين	٤٣
بداية مشكلة جديدة بين الوالدين	٤١
نهاية المشكلة بين الأبوين	٣٠

كيف يبدأ النمط: السنوات الأولى

بداية عمل الأم خارج المنزل	٢٨
أول موعد عاطفى	٤٢
الانفصال عن صديق مقرب	٣٩
بداية السنة الأولى من المدرسة الثانوية	١٩
الانتقال إلى منطقة تعليمية جديدة	٤١
الإخفاق الدراسى	٤٧
الحصول على أول رخصة قيادة	٣٢
الحصول على مكافأة لإنجاز شخصى	٣٩
القبول فى إحدى الكليات	٣٩
الحصول على عمل صيفى	٣٥
الإخفاق فى تحقيق شىء تريده	٣٢
اتخاذ قرار بترك المنزل	٤١

مقياس أحداث الحياة للأطفال

وفاة أحد الأبوين	١٠٩
وفاة شقيق أو شقيقة	٨٦
طلاق الوالدين	٧٣
انفصال الوالدين	٦٦
وفاة أحد الأجداد	٥٦
مرض أحد الوالدين	٥٢
زواج أحد الوالدين مجددا	٥٣
ميلاد أخ أو أخت	٥٠
مرض أخ أو أخت	٤٧
فقدان الأم أو الأب لعمله	٣٧
زيادة كبيرة فى دخل الوالدين	٢٨
انخفاض كبير فى دخل الوالدين	٢٩
بداية مشكلة جديدة بين الأبوين	٤٤
نهاية مشكلة بين أبويك	٢٧
بداية عمل الأم خارج المنزل	٤٠
بداية الصف الجديد	٣٠
الانتقال إلى منطقة تعليمية جديدة	٣٥

الإخفاق الدراسى	٤٥
موت حيوان أليف	٤٠
الذهاب للمستشفى لمرض أو جرح	٥٢
معرفة شخص بالغ يحترمك بالفعل	٢٠
الحصول على مكافأة لإنجاز خاص	٢٤

أذكر أننى حين كنت مساعداً لرئيس شئون الطلاب فى جامعة أريزونا، وقعت حادثة انتحار بين الطلبة. لقد كان "جون" شابًا متفوقا، حيث لم يحصل على تقدير أقل من امتياز أثناء سنوات الدراسة الأربع، وكان على وشك التخرج، ومع ذلك فقد ترك ملحوظة تفيد بإقدامه على الانتحار، قال فيها: "لم يكن بوسعى أن أرتقى إلى المستوى المطلوب وفقاً لمعايير هذا العالم، ربما يمكننى أن أكون أفضل فى العالم الآخر".

من المحزن حقا ألا يكون بوسع شاب بهذه المهارة وهذا الذكاء أن يرتقى إلى المستوى المطلوب ـ لكن هذا هو ما علمه إياه مجتمعنا، وهذا هو السبب فى أننا نرى كل هذا العدد من طالبى الكمال المهزومين.

وإذا لم يكن الآباء يدفعون أطفالهم إلى التميز الدراسى، فإنهم يدفعونهم فى مجالات أخرى، مثل الرياضة.

والآن، أرجو ألا يسىء أحدكم فهم ما أقوله بشأن الرياضة. إننى أحب الرياضة، وأقوم حالياً بتدريب فريق كرة السلة للسيدات بإحدى المدارس الثانوية، وقد اشتركت فى رياضة أو أخرى معظم حياتى، كذلك فإننى أفخر بأن أقول بأن شابين ممن دربتهم فى كرة السلة لعبوا فى الفرق المحترفة. إن الرياضة يمكن أن تكون رائعة فيما يتعلق ببناء الشخصية، واكتساب روح الفريق، وغرس روح الإصرار، وفهم كيفية الفوز ـ أو الخسارة ـ بشرف.

لكن الكثير من البرامج الرياضة بالمدارس والكليات تركز على الفوز بأى ثمن، وأنا يروعنى الكثير مما أرى؛ حيث يضغط الآباء والمدرسون على الأولاد والبنات الصغار بما يتجاوز قدراتهم، ويتم انتقاء ذوى الموهبة

الطبيعية وجعلهم "نجوماً"، بينما يظل من ليسوا موهوبين تماما حبيسى مقاعد الاحتياطى.

إذا أحرز "جونى" هدفا فى مباراة فريقه، فهو قرة عين أبيه، لكن إذا أخطأ إصابة المرمى أو تعثر قبل وضع الكرة فى السلة، يكون الأمر مختلفا تماما. إن الحقيقة البسيطة هى أنه إذا كان "جونى" يبذل قصارى جهده، ينبغى تهنئته على ما بذل من مجهود، بغض النظر عن حصيلة هذه المجهودات.

شجع طفلك حين يحسن الأداء بشكل استثنائى، لكن لا تنتقده بشدة حين يخفق، وتأكد من أنه يعرف أن حبك وقبولك له ثابتان، بغض النظر عن مدى إجادته فى الملعب.

باختصار، يجب أن تتحلى بالصبر حتى تجعل أطفالك يتصرفون على طبيعتهم، ولا تجبرهم على أن يكونوا ما كنت دائما تريده لهم، ولا تتضايق منهم إذا تعرضوا للفشل من حين لآخر.

إننى لن أنسى واقعة حدثت لى حين كنت فى الثانية عشرة وأنا ألعب كرة السلة بدورى المدارس فى أقصى نيويورك. فى نهاية الموسم، كنت فخوراً وأشعر بالإثارة لتسميتى بـ "النجم الصاعد" فى فريقى الحافل بالنجوم. والآن يقوم كل ناد يلعب بدورى المدارس بتكوين فريق حافل بالنجوم، وتعقد دورة عالمية بنظام خروج المغلوب فى "ويليام سبورت"، بنسلفانيا. وكل من يلعب بدورى المدارس يحلم باللعب فى ويليام سبورت.

حسناً، لقد فاز فريقنا بأول مباراتين فى فريق النجوم، لكننا وجدنا أنفسنا فى معركة حقيقية فى المباراة الثالثة. وفى نهاية الشوط الأخير، كانت النتيجة متعادلة ٢/٢، وكان المدرب قد أجرى بعض التغييرات فى الفريق لمحاولة الفوز فى بداية الشوط، لذا وجدت نفسى ألعب فى مكان غير مألوف بالنسبة لى.

بدأ الشوط بإحراز الفريق المنافس لهدف. وتلا ذلك كرتان سريعتان، مما سمح لمهاجم الفريق المنافس بالوصول إلى مركز متقدم فى عمق

دفاعاتنا.

صرنا فى مشكلة، لكن كان كل ما نحتاج إليه أن نحرز نقطة أخرى ونلعب وقتاً إضافيًّا.

وهنا جاءت هجمة، وانطلقت الكرة نحوى وقد رماها الخصم بشكل رائع.

مددت يدى لألتقط الكرة ...... وشعرت بالكرة فى يدى......... ثم شعرت بها تسقط من يدى. حاولت التشبث بها لكننى لم أستطع، لقد سقطت الكرة من يدى، والتقطها أحد مهاجمى الخصم وسجل بها هدفا، وانتهت المباراة والموسم.

لم أصدق ما فعلته. لم تكن هناك أعذار؛ فالشمس لم تكن فى عينى، ولم تكن الرمية خاطئة، ولم يصطدم بى المهاجم ـ لقد أسقطت الكرة من بين يدى، بكل بساطة ووضوح.

حين أقول إننى كنت منزعجا ومحبطا، فإن هذا لا يعبر عن شىء مما كنت أشعر به حقا. لقد تمنيت لو أن الأرض انشقت وابتلعتنى. ملأت الدموع عينىَّ، وشعرت بالفشل التام. كيف يمكننى العودة إلى النادى ومواجهة زملائى، وأنا أعرف أننى خذلتهم ـ وأن خطأ ارتكبته أضاع كل أحلامهم.

ولحسن حظى، كان المدرب رجلا حكيما يعرف كيف كنت أشعر بالضبط.

جاء من مكانه ليقابلنى وأنا عائد. وقبل أن أتمكن من قول أى شىء، كان قد لف ذراعه حولى.

وقال لى: "اسمع يا "كيفين"! لولاك لما وصلنا إلى هذا الحد من المسابقة، وأريدك أن تتذكر هذا. لقد أبليت بلاء حسنا طوال العام، لذلك ارفع رأسك إلى أعلى".

كم كنت ممتنًّا، وما زلت حتى اليوم، لأنه قد تفهم ما كنت أشعر به حينها. لقد ساعدتنى كلماته المشجعة على اجتياز المحنة التى كنت أمر

بها. بالطبع أنا لم أنس ما فعلته على الفور ولم أتجاهله، لكنى الآن - وبعد بضع سنوات من ذلك اليوم - أنظر إلى أيامى فى "دورى المدارس" باعتبارها أياما مليئة بالسعادة والمتعة.

ماذا كان سيحدث لو أن المدرب لم يكن مساندا ومشجعا لى؟ ماذا لو أنه قلل من شأنى وقال لى بوضوح إننى خذلت الجميع؟

أتعرف، أنا لم أكن بحاجة إلى أن يقول لى أحدهم إننى أخطأت؛ فقد كنت أعرف ذلك بالفعل. ولو أن المدرب - أو أى شخص آخر - أيد هذا الرأى، لكان فى ذلك نهايتى.

وحين يأتى موضوع "دورى المدارس" فإننى أقول: "لا أريد أن أتحدث عن دورى المدارس. لن أنسى كيف أننى أسقطت الكرة فى مباراة مهمة جدًّا وكلفت فريقى عدم إحراز النصر!"، لكننى شاكر لأننى كنت ألعب تحت قيادة مدرب لم أسقط من نظره لمجرد أننى أسقطت رمية سهلة. لقد فصل بين تصرفى وقيمتى كإنسان، وهذا ما يجب على كل الآباء فعله.

أنا متأكد أننى لن أنسى ما حييت إسقاطى لتلك الكرة، لكنى أيضا لن أنسى التشجيع الذى حصلت عليه من رجل كان يعرف أن مشاعر صبى صغير أهم من مباراة فى البيسبول.

إذن ماذا يعنى فصل الخطيئة عن المخطئ؟

حسناً، تخيل أنه فى نهاية يوم شاق دخلت غرفة ابنتك لتكتشف أنها راقدة على الأرضية تستخدم الألوان بشكل أدى إلى انسكابها على السجادة فى العديد من المواضع. والأكثر من ذلك، هو أنه من قواعدك الصارمة أن استخدام الألوان لا يكون إلا على مائدة الطعام.

إن رد الفعل النمطى يمكن أن يكون كما يلى: "جوان! ما هذا الذى تفعلينه؟ لقد أخبرتك مرة بعد مرة أنه ليس من المفترض أن تستخدمى الألوان فى غرفتك، لكنك كالمعتاد تتجاهلين كلامى. أنت غير مسئولة، وأفعالك تجعلنى غاية فى الغضب...مما يجعلنى لا أعرف ما ينبغى علىّ فعله معك! لا أعرف ما إذا كنت لا تنصتين إلىّ حين أقول لك شيئاً أم أنك

غبية وحسب!".

كيف يمكن أن تستجيب "جوان" الصغيرة لهذا؟ سوف تقول فى نفسها: "*إن أمى على حق. أنا لا أستمع إليها قط، ولا أفعل أى شىء صحيح. أنا فتاة سيئة وغبية، وهى الآن تكرهنى*". لكن إذا كان بمقدور الأم الفصل بين الخطأ والمخطئ، أو بين الفعل والفاعل، لكانت تعاملت مع المشكلة بهذه البساطة:

"جوان، تعرفين أنه ليس من المفترض أن تستخدمى الألوان فى غرفة نومك. أترين، لقد سكبت الألوان على السجادة، وهذا بالضبط هو السبب فى عدم السماح لك بالتلوين هنا. ولأنك لم تسمعى الكلام، فسوف آخذ الألوان، ولن أسمح لك باستخدامها لمدة أسبوع".

هذه الاستجابة لم تُعف "جوان" من العقاب؛ فلا زالت تعرف أنها مخطئة، وأن عليها أن تتحمل تبعات تصرفاتها؛ لكن هذا لم ينل من اعتزازها بنفسها ولم يجعلها تشعر بأن أمها تكرهها. بالتأكيد، يمكن أن تشتكى من أخذ ألوانها، أو أن تطلب من أمها فرصة أخرى، لكنها فى قرارة نفسها تعرف أنها مخطئة وتحترم قرارات الأم بأخذ ألوانها لبعض الوقت.

أمى تحبنى...إن كنت جيدة!

هناك وجه آخر لهذه العملة الخاصة بفصل الفعل عن الفاعل، وهو الخطأ الذى يرتكبه الآباء حين يعلمون أطفالهم أنهم يحبونهم حين يحسنون التصرف ـ وهذا هو الحب المشروط. والآباء الذين يرتكبون هذا الخطأ يغرسون فى أطفالهم الاعتقاد بأنهم يكونون محبوبين فقط حين يتصرفون بتهذيب، أوحين يحصلون على تقديرات جيدة، أو أى شىء آخر يربط الأم والأب حبهمّا به.

ولنضرب مثالا على الحب المشروط: لنفترض أن الأب خرج إلى الفِناء

لكنس أوراق الشجر، وتريد "جيسيكا" البالغة من العمر خمس سنوات أن تمد لوالدها يد المساعدة؛ لذا فهى تجلب مكنسة إضافية من المرآب وتشترك فى العمل.

يبتسم لها والدها بإعجاب واعتزاز ويقول: "شكراً يا حبيبتى. إننى أحبك لأنك تساعدينى!".

من النظرة الأولى، من الصعب أن نقول إن الوالد قد ارتكب خطًأ؛ فعلى أى حال، كان الشىء الوحيد الذى يريده هو أن يخبر ابنته الصغيرة أنه يقدر مساعدتها وأنه يحبها، لكن المشكلة تأتى من أنه ربط حبه لها بمساعدتها له.

تقول "جيسيكا" بسعادة فى نفسها: " *أبى يحبنى لأننى أساعده*". أعرف أن هناك من سيسأل: "هل تعنى أن حادثة صغيرة كهذه ستؤثر على تقدير الطفلة لذاتها؟".

والإجابة هى لا، ربما لن يحدث ذلك. لكن المشاكل تحدث حين يتم تكرار مثل هذه الاستجابات:

"أنا أحبك يا "بوبى" لأنك تحافظ على ترتيب غرفتك ونظافتها!"، أو "لقد حصلت على تقدير امتياز فى ثلاث مواد. أنت بنت رائعة يا حبيبتى! إننى أحبك!" أو "شكرا لإعدادك المائدة يا "دونا". أنا أحبك حين تساعديننى هكذا".

حين يسىء أطفالك الأدب فلابد من تأديبهم، وحين يتعبون أنفسهم لفعل شىء جيد لك فهم بحاجة إلى أن تشكرهم وأن تخبرهم بأنك تقدر مجهوداتهم - لكن خلال كل هذا، حين يتم تأديبهم أو شكرهم، فهم بحاجة إلى أن يعرفوا أن الأم والأب يحبانهم، وأن هذا الحب لا علاقة له بـ "سلوك" الطفل؛ فالطفل الذى ينشأ وهو يعتقد أن عليه أن يكافح من أجل أن "يكسب" حب والديه لن يكتسب شعورا صحيا بقيمته الذاتية.

لذا، فالتشجيع لا علاقة له بدفع أطفالك إلى تحقيق ما يفوق قدراتهم، ولا يتطلب أن يكون قبولك لهم متوقفًا على أدائهم. وسأخبرك بشىء آخر

لا علاقة له بالتشجيع، وهو المدح. إذا كنت تريد أن تمدح أحدهم، فامدح شخصا يستحق المديح، لكن لا تمدح أطفالك؛ لأنك حين تفعل ذلك، فإن كلامك يبدو كالطبل الأجوف، ولا يغرس فيهم تقدير الذات والثقة.

يأتى التشجيع حين تركز على مجهودات طفلك، وتخبره أنه أحسن صنعا، أو أنه تحسن، أو أنك مسرور من التقدم الذى أحرزه، والمدح يختلف عن التشجيع لأنه يرتكز على قيمة الطفل.

إذا أدهشك "بوبى" بتنظيف غرفته بشكل تام، تكون الاستجابة المشجعة هى: "غرفتك تبدو لطيفة بالفعل. لقد أحسنت صنعا! أشكرك".

وتكون الاستجابة المنطوية على المديح هى: "لقد نظفت غرفتك. إليك خمسة دولارات. يا لك من ولد صالح!".

الفرق بين الاستجابتين طفيف، لكن هناك فرقًا هائلًا بين الرسالتين. إن المديح يوحى بأن قبولك للطفل قائم على أدائه. لهذا، أقترح أن يتفادى الآباء قول أشياء من قبيل: " أنا فخور جدا بك! كان عزفك للموسيقى جميلاً "، بل قل لطفلك إن عزفه للموسيقى كان جميلا، لكن من الأفضل أن تلغى الجزء الخاص بفخرك به لهذا السبب.

فى كتابى *Parenthood Without Hassles – Well Almost* قمت بتضمين الوصايا العشر التى يوجهها الأطفال لآبائهم. تقول الوصية رقم ستة: "أنا أريد تشجيعك، ولكن ليس مدحك، لكى أكبر. من فضلك قلل النقد، تذكر أنه يمكنك أن تنتقد ما أفعل دون أن تنتقدنى".

فى الحقيقة، يمكن لبعض الأخصائيين النفسيين أن يختلفوا معى بشأن الفرق بين المدح والتشجيع، أو أن يقولوا أن كلامى يتعلق فقط بعلم المعانى، لكن سنوات الخبرة تخبرنى بغير ذلك. إن التشجيع يكون موجها إلى جعل أطفالك يكبرون، بينما يمكن أن يخنق المدح نمو الطفل ويجعله من طالبى الكمال المهزومين؛ حيث يعتقد أنه لا يستحق الحب والتقدير ما لم يتصرف بشكل جيد.

تتمثل إحدى الطرق التى يمكنك بها تشجيع طفلك فى الرجوع إلى

الوراء والسماح له بالتصرف وحده. إن كثيراً من الآباء يظنون أن عليهم أن يفعلوا كل شىء لأطفالهم، وهذا يُعَدّ أيضاً شكلا من أشكل الرفض، على الرغم من أن كثيرا من الآباء لا يصدقون هذا بسهولة.

لنقل إنك حساسة جدا لطريقة إعداد الفراش، فإذا لم يكن الفراش معدا بطريقة صحيحة تماما ـ مع وضع الوسائد بالطريقة المضبوطة، وفرش زوايا الفراش بشكل مربع تماما ـ فإن الغرفة كلها تبدو فوضوية بالنسبة لك.

وذات صباح تدعوك ابنتك "ميلندا" إلى غرفتها.

وتقول بفخر، وهى تشير إلى مكان يبدو لك وكأن مباراة مصارعة قد أقيمت به للتو: "انظرى يا أمى ـ لقد أعددت فراشى".

فترددين وأنت تقاومين رد فعلك الأول، سواء الصراخ فى وجهها أو الإغماء: "حبيبتى، هذا رائع!".

بعد ذلك، وبمجرد خروج "ميلندا" من غرفتها، تتسللين إلى الداخل وتقومين بإعادة ترتيب فراشها، بالطريقة التى تريدينها تماما.

لم تتحدث أيكما فى مسألة ترتيب الفراش، وبالتالى تعتقدين أن "ميلندا" لم تعرف ما فعلته. لكنها عرفت، وعرفت أن مجهودها لم يكن كما ينبغى، وصارت تشعر بأنها مرفوضة من قِبلك.

ماذا كان ينبغى عليك أن تفعلى؟ لقد كان عليك مقاومة رغبتك المفهومة لإعداد الفراش بالطريقة التى تريدينها، وتركه على الهيئة التى أعدته بها "ميلندا".

اعلمى يا سيدتى أن هناك وقتًا للتدريب لأخذ "ميلندا" جانبا وتعليمها الطريقة الصحيحة لإعداد الفراش، لكن يمكنك فعل ذلك فى وقت آخر حتى لا تحرميها من شعورها بالإنجاز، ولا ينبغى أن تكذبى عليها وتخبريها أن فراشها هو أفضل فراش رأيته فى حياتك، لكن يمكنك أن تشكريها على إعداده، وتقولى لها إنك تقدرين ما فعلت، وتتركى الأمر عند هذا الحد.

إن قيامك بإعادة إعداد الفراش لها لا يعد رفضا لها وحسب، ولكنك

أيضا توصلين إليها رسالة مفادها: "لا يهم ما أفعله فى الحقيقة، لأن أمى ستفعله مرة أخرى". إذا كنت تميلين إلى تعقب أطفالك فيما يفعلونه، فأنت تؤذينهم وتؤذين نفسك. لا ينبغى أن تقضى حياتك كرجل شرطة مكلف بمراقبة أسرتك، ومسئول عن تعقب الجميع وتصحيح الأخطاء التى يرتكبونها.

وبالنسبة للأب، إذا كنت لا تفهم السبب فى استرسالى فى الحديث عن إعداد الفراش، دعنى أساعدك على الفهم: لنقل إنه بعد إعدادها للفراش، تساعدك "ميلندا" فى غسل السيارة، وهو الأمر الذى يجعلها تشعر بالفخر لقدرتها على مساعدتك، لكنها بعد ذلك تراك تعيد غسل المناطق التى غسلتها بالفعل. فتقول لك: "لقد نظفت ذلك الجزء بالفعل يا أبى".

ماذا ينبغى عليك أن تفعل؟ إذا فاتتها بضعة مواضع، فاتركها متسخة. إن شعور طفلتك بالإنجاز وتقديرها لذاتها يستحقان ما هو أكثر بكثير من سيارة نظيفة أو فراش مرتب بشكل جيد.

هل هذا يعنى أنه ينبغى أن تُترك "ميلندا" دون توجيه حتى تستمر فى إعداد الفراش بشكل سيئ وهى فى الحادية عشرة؟ بالطبع لا. ببلوغها هذه السن، ينبغى أن تكون قد عرفت كيفية إعداد فراشها بشكل سليم.

إن الدافع مهم فى هذا الصدد، كما هو مهم فى أية ناحية أخرى. إذا كان ولدك قام لتوه بتشذيب عشب حديقة المنزل للمرة الأولى وترك بعض المواضع هنا وهناك، يمكن أن تُرجِع هذا إلى عدم خبرته، وتؤكد لنفسك أنه سيتحسن فى كل مرة يقوم فيها بهذا؛ لكن إذا كان فى السادسة عشرة من عمره، وقام بعمل عشوائى لأنه كان متعجلا ويريد الذهاب مع أصدقائه، يجب محاسبته. سأتحدث بشكل أكبر عن هذا فيما بعد حين أتحدث عن مفهوم التأديب على أساس واقعى؛ لكن النقطة التى أريد إيضاحها الآن هى أن أطفالك لن يتم تشجيعهم، بل سيتم تثبيطهم، إذا رأوا من خلال كلماتك أو أفعالك أن مجهوداتهم ليست على المستوى المطلوب.

وهناك نصيحة جيدة أخرى إذا كنت تريد أن تشجع أطفالك وتساعدهم على تفادى السقوط فى دائرة إدانة الذات والرفض، وهى تتمثل فى التركيز على كل ما هو إيجابى، لا على كل ما هو سلبى.

ماذا أعنى بهذا؟ لنقل إن "ميلندا" أكبر قليلا الآن، وجاءت لتقول لك إنها نظفت غرفتها وتريد منك رؤيتها، وحين تدخلين الغرفة بالفعل، ترين أنها قامت بالفعل بعمل جيد فيما يتعلق بترتيب الغرفة.

فيما عدا ملحوظة واحدة هامشية؛ فهى لسبب ما، يبدو أنها تجاهلت معطفها الذى يقبع على المنضدة المجاورة للفراش، بدلا من أن يكون معلقا فى خزانة الملابس حيث ينبغى أن يكون.

فماذا تقولين؟

ربما تقولين شيئًا من قبيل: "حسنا يا حبيبتى، لقد قمت بعمل رائع. لكنك نسيت تعليق معطفك".

تختفى ابتسامة "ميلندا" الفخورة سريعا.

وتقول متذمرة: "كنت أعرف أنها لن تعجبك".

"حبيبتى، إنها تعجبنى...فى الحقيقة أنا منبهرة بما فعلت، لكن كل ما هناك هو أنك نسيت تعليق المعطف". فى هذه المرحلة، ليس هناك الكثير مما يمكنك فعله لإصلاح الموقف؛ حيث تشعر "ميلندا" بالألم والرفض، ولن يؤدى أى شىء تقولينه إلى جعلها تشعر بشعور أفضل.

إنها تقول فى نفسها: "*لا جدوى من المحاولة؛ فأنا لا يمكننى فعل أى شىء يرضى والدىّ*".

هل يعنى هذا أنه ينبغى أن يُسمَح لـ "ميلندا" بترك معطفها فى أى مكان تريده؟ بالطبع لا، لكننى أقول إن هناك وقتًا لتجاهل ما هو سلبى والتركيز على ما هو إيجابى.

صدق أو لا تصدق، إن جميع الأطفال يريدون إرضاء آبائهم ـ يريدون أن يكون الأب والأم فخورين بهم.

ولا شىء يؤذى الطفل مثل قيامه بعمل يشعر إزاءه بالفخر، ثم يجد

أنه لا يعجب أبويه لخطأ فيه ـ فإذا كنت تريد لطفلك أن يصبح شخصًا مهزومًا فى سعيه لبلوغ لكمال، فهذه نقطة بداية جيدة. لقد كانت هناك أغنية معروفة منذ بضع سنوات تنصح الناس بأن "يشجعوا ما هو إيجابى"، ولابد أن إقول أن هذه النصيحة لاتزال مفيدة، خصوصاً فى التعامل مع الأطفال.

الحماية المفرطة تساوى الرفض

إن فكرة ترك الأطفال يعتمدون على أنفسهم تتعلق بما هو أكثر من مجرد تنظيف الغرف وإعداد الفراش أيضا.

لقد عالجت رجالا ونساءً كثيرين كان سبب تأخرهم هو الحماية المفرطة من قبل الأبوين، ويمثل هذا الأمر مشكلة خاصة بالنسبة للرجال الذين كان من الصعب على أمهاتهم السماح لهم بالتصرف من تلقاء أنفسهم. إن الحماية المفرطة لا تعتبر فى الحقيقة حبا ولا عونا، بل إنها تعتبر شكلا من أشكال الرفض. إن الطفل الذى يقوم أبواه بفعل كل شىء بدلا منه يظن أنه غير قادر على فعل أى شىء لنفسه. إن أبويه يتصرفان بلا شك من منطلق دوافع لا تشوبها شائبة، لكن الرسالة التى تصله هى: "عليهما أن يفعلا كل هذا من أجلى لأنهما يعرفان أن غبائى لا يتيح لى أن أتصرف بمفردى".

بعد ذلك، يجد الشخص نفسه يكبر وحيدا، ولم يعد هناك من يهتم لأمره، ويصير كارها لما حدث، لأنه لا يعرف كيف يصرّف شئون حياته. لقد كان هناك دائما من يتدخل من أجله، وهو يعرف أنه غير قادر على النجاح فى الحياة، لذا تصبح الحياة تحقيقا لتوقعاته لنفسه بالفشل.

وإن تزوج، فسوف يتزوج من امرأة تتصرف معه كأم وليس كشريكة حياة، ولن تكون هذه العلاقة صحيحة.

إذا كنت تحبينه فعلا أيتها الأم، دعيه يسقط على وجهه من حين لآخر.

إن الاضطرار إلى احتمال بعض الصعوبات على الطريق أفضل بكثير من الاضطرار إلى تحمل حياة من الفشل والرفض.

إن إعطاء طفلك فرصة للفشل يمثل طريقة أخرى لتشجيعه.

كذلك فإن الأب الحكيم هو الذى يدرك الطرق الخفية التى يحس الأطفال من خلالها أنهم مرفوضون، وهو من يعمل على إصلاح الموقف الخاطئ دون إشعارهم بذلك.

إننى أذكر موقفا يخص زوجين كان لديهما توأمان هما "ريكى" و"روبى". كان الاختلاف الوحيد فى مظهرهما هو أن "روبى" كان شعره بُنيًّا بينما كان شعر أخيه أحمر فاقعًا، يميزه عن بقية المحيطين به فى أى مكان يتواجد فيه. وحين يتعامل الناس مع الولدين لأول مرة، يمكننى تخمين ما يقولونه:

"يا لجمال هذا الشعر الأحمر !".

"من أين أتيت بشعرك هذا بالله عليك؟".

كان جل الاهتمام منصباً على ذى الشعر الأحمر، بينما يقف أخوه صامتا، وهو يريد أن يصيح قائلاً: "أنا أيضا هنا".

فى هذه الحالة، لم يكن الأبوان هما اللذين يقومان بمقارنات غير مرضية، بل إنهم الأصدقاء والمعارف بنية حسنة. لم يكن أحد يتعمد إيذاء مشاعر "روبى" ؛ إنهم فقط لم يدركوا أن تعليقاتهم المستمرة حول "ريكى" تساوى قولهم عن "روبى" إنه ممل وغير مثير للاهتمام.

فى البداية، لم يكن الأبوان يدركان أثر هذا على "روبى"؛ لكن حين بدأ الولد يسىء السلوك ويتحدى سلطتهما، كان لديهما من الإدراك ما يكفى لمعرفة أنه يحاول جذب انتباههما.

بدأ الأبوان يبحثان عن طرق خاصة لتشجيعه، ولجعله يفهم أنه مهم كأخيه ـ وعليه فحين كان يأتيهم الأغراب فى المطاعم أو المحال التجارية ويبدءون فى التغنى بشعر "ريكى" الجميل، كانا يسرعان إلى تقديم

"روبى"، ويحرصان على ألا يكون مستبعدا من الحوار.

وبمجرد أن أدرك "روبى" أنه لن يكون مضطرا إلى العيش فى ظل أخيه، تحسن سلوكه بشكل هائل، وبعد فترة لم يعد حتى يشعر بالغيرة من شعر أخيه.

ومع ذلك، فمن سوء الطالع أن مجتمعنا يضع تركيزا كثيرا للغاية على المظهر، وينطبق هذا على المجتمع ـ المجتمع الذى يقدس النساء والرجال ممن لهم ولهن وجوه وأجسام جميلة، ويصدق هذا أيضا على الآباء الذين يميلون إلى تفضيل أطفالهم حسنى المظهر.

لقد أسرَّ لى صديق أنه عانى الكثير من المصاعب فى حياته لكونه أحد الإخوة "نيومان".

سألته قائلا: "ماذا تعنى ب الإخوة نيومان؟ إن لقب عائلتك هو سنودجراس".

قال " إننى أعتبر نفسى من الإخوة "نيومان"، لأن أخى يبدو مثل الممثل الشهير والوسيم جدا "بول نيومان" ، وأنا أبدو مثل "ألفريد نيومان"، الشخصية الكرتونية القبيحة".

على الأقل كان بمقدوره أن يتحدث فى الموضوع مازحاً، لكننى لا أظنه كان يرى الأمر مضحكا. وسأخبرك بشىء آخر أيضا: لم يكن الرجل يبدو مثل "ألفريد نيومان" مطلقا، لكن لأن أخاه الأكبر كان أفضل مظهرا بكثير حين كانا شابين، وكان يعايره باستمرار بشأن مظهره، لذا فقد أصبح يرى نفسه غير جذاب للغاية.

ولقد سمح لخجله فيما يتعلق بمظهره أن يعرقله فى العديد من النواحى، حيث لم يواعد الفتيات الجميلات، ولم يبحث عن الوظائف الراقية، وذلك لأنه كان يعتقد أن الناس يرونه غير جذاب. من هى المرأة التى يمكن أن تخرج معه؟ وما المؤسسة التى يمكن أن تجعله يمثلها؟ وهكذا...

لم يكن مهمًّا ما يراه حين ينظر فى المرآة أو يرى صوره الفوتوغرافية؛ كان مقتنعا أنه قبيح، ولم يكن بوسع أى أحد أن يقنعه بغير ذلك. وبدون

تدخل شخص حقيقى، كان مقدرا له أن يعيش حياة يسودها الإحباط والهزيمة.

حسناً، الأجدر بنا أن نواجه الحقيقة: إن إعلان الاستقلال قد يكون خاطئاً حين يكون مفاده أن الناس جميعاً خلقوا متساوين؛ فهذا غير صحيح ـ خصوصاً فيما يتعلق بالشكل.

إن الأطفال الذين لا يتمتعون بجمال استثنائى يحتاجون بشكل خاص للتشجيع والحب، وآخر شىء فى العالم يحتاجون إليه هو أن تتم معايرتهم بخصوص شكلهم . إذا كانت عينا "باتسى" بهما حَوَل وأذناها بارزتين، فليست بحاجة إلى من يقول لها إنها ليست فى جمال الممثلة "أنجلينا جولى"؛ فهى تعرف ذلك بالفعل.

بالتأكيد، قد تتصرف "باتسى" وكأنها ترى الأمر مضحكاً حين يغيظها أخوها أو يسخر من أذنيها، لكنها فى الحقيقة تحترق بداخلها.

إننى أعرف رجلاً غضب للغاية حين حملت زوجته. كان الزوجان فى أواخر الثلاثينيات، ولديهما ثلاثة أطفال بالفعل، ولم يكن الرجل متحمسا لإنجاب طفل آخر.

ومن المرجح أنه كان سيطلب من زوجته أن تقوم بالإجهاض، لكن لأنه كان يظن بنفسه أنه شخص متدين فقد قرر أن يقوم بالتصرف "الأخلاقى" ويتعامل مع زوجته وولده الجنين وكأنهما قمامة (وكأن الأمر برمته كان خطأهما).

ومما يزيد سوء حظ هذا الطفل التعس...حسنا دعنى أعبر عن الأمر كما يلى: حين كان الطفل بالحضَّانة فى المستشفى، لم يطرق أحد قط على النافذة الزجاجية ليقول: "انظروا إلى هذا الطفل الجميل".

لا، كان لدى عائلة "جونسون" ثلاثة أطفال حسنى الشكل. أما هذا الوافد الجديد على الأسرة فلم يكن ينتمى إلى نفس الفريق، من حيث الشكل على الأقل.

هل سمعت المثل القديم: "القرد فى عين أمه غزال"؟ حسنا، كان هذا هو الموقف، لأن الأم كانت سعيدة بولدها الصغير، لكن الأب نظر إليه نظرة واحدة وازداد قلبه قسوة.

وبمرور الوقت، لم تتغير الأمور؛ فقد كان الأطفال الآخرون هم قرة عينى والدهم، أما الطفل الأصغر فلم يحصل من وقته إلا على أقل القليل. ولأن الأم كرهت طريقة تعامل الوالد مع ابنهما، فقد بدأت تحابيه وتفرط فى حمايته، وهذا يعنى أن الطفل المسكين كان يتعرض للرفض من ناحيتين. وكان هذا يعنى أيضا أن الأطفال الآخرين كرهوا شقيقهم الصغير ـ لذا لم تكن حياة الأسرة سارة إطلاقاً.

ولقد كانت الأم هى من قررت أولا أنها تريد مساعدة شخص متخصص (عذرا أيها الرجال، لكن النساء عادة ما يكُنَّ أكثر إدراكا للمشاكل وأكثر رغبة فى البحث عن المساعدة).

رأت الأم أن عليها أن تشجع ابنها الصغير ـ الذى كان يبلغ عندها ثلاثة أعوام ـ لكن دون أن تخنقه بحبها، ورأت كذلك أن أبناءها الكبار لا يُلامون على أنهم أفضل شكلاً من شقيقهم الأصغر، أو لأن أباهم يعاملهم بشكل أفضل، بل إنهم كانوا بحاجة إلى تشجيعها المحب أيضا، ولا ينبغى أن يشعروا بأن والدتهم قد أخرجتهم من حياتها بسبب طفلها المفضل.

أخيرا، كان بمقدورها أن تجد الشجاعة الكافية لتقول لزوجها إنها سئمت تدليله الزائد، وإنها لم تعد تحتمل الأمر، وإنها تتوقع أن ترى بعض التغيرات.

فى البداية غضب الزوج وتجهم ودخل فى إحدى نوبات الامتعاض "المسجلة باسمه".

لكن بعد فترة، أثمر إصرار زوجته؛ فاعترف الرجل بأنه "ربما يكون مخطئا" فى بعض النواحى، وأخيرا وافق على أن يأتى للعلاج.

فى الحقيقة، كانت الأم تغامر بعض الشىء حين أعطت زوجها إنذارا نهائيا وقالت إنها لن تتحمل سلوكه الطفولى بعد ذلك؛ فقد كان من الممكن

أن يقول: "افعلى ما يحلو لك" ويخرج تاركا البيت كله، لكنه لم يفعل. فى هذه الحالة، كان تصرف الأم مجديا ـ ولكن حتى لو لم يكن مجديا فقد كان ينبغى على الأم أن تُقدِم على المخاطرة، لصالح الأسرة كلها.

إنه لمن المؤسف أن مجتمعنا يضع كل هذه الأهمية على المظهر، ولكن لأنه يفعل ذلك، لابد أن يفهم الأطفال الذين لا يبدون كعارضى الأزياء أنهم مميزون أيضا ـ شأنهم شأن غيرهم. بخلاف ذلك، فقد ينشأون بشكل يجعلهم من طالبى الكمال المهزومين.

ونفس الأمر يَصدُق على الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة، سواء كانت إعاقتهم بدنية أم ذهنية.

إذا كنت قد قضيت وقتا مع مجموعات من الأطفال، فأنت تعلم أنهم قد يكونون قساة بشكل بشع، ومن يختلف معهم ولو أقل اختلاف، يصيبه من أذاهم ما يصيبه.

إنهم ربما يطلقون على الفتاة التى ترتدى نظارة سميكة "ذات العيون الأربعة"، والولد الذى يعانى من نقص فى القدرة على التعلم يسمى "الأبله" أو "الغبى"، هذا بالإضافة إلى البالغين المملين الذين يُبتَلى بهم آباء هؤلاء الأطفال فى الأماكن العامة، ويسألونهم أسئلة من عينة: " ماذا أصاب عينى هذه المسكينة؟" أو " لماذا يجلس هذا الطفل المسكين على كرسى متحرك؟".

إنهم دائماً يوجهون هذه الأسئلة التى تستحق أن يجاب عنها بعبارة "ليس هذا من شأنك" إلى الآباء، ويكون الحديث أمام الأطفال مباشرة، وكأنهم غير موجودين. ويعد هذا التصرف شكلا مزدوجا من أشكال الرفض، لأنه يرتكز أولا على إعاقة الطفل، ثم يعامل الطفل وكأنه أقل من غيره وغير قادر على الفهم أو الإجابة عن سؤال بنفسه.

إذا كنت أبا لطفل من ذوى الاحتياجات الخاصة، فإن الأمر صعب بالنسبة لك بشكل خاص، لأنه من الصعب أن تعرف متى تكون قد تجاوزت الحدود بالنسبة له. أنت تعرف أنه يحتاج إلى مساعدة خاصة فى عدد

من النواحى، لكن ينبغى أن تكون حريصا على ألا تفرط فى تقديم هذه المساعدة.

ينبغى دائما أن يكون هدفك هو أن تحرص على أن يقوم بكل ما يمكنه القيام به على الرغم من إعاقته. فى نفس الوقت، لابد أن تحميه من الرفض غير الضرورى، ونحن كآباء نسير جميعا على حبل مشدود، حيث ينبغى ألا نسقط فى شرك الإفراط أو التفريط ـ لكن بالنسبة للآباء الذين لديهم أطفال معاقون، يكون الحبل أكثر حدة وأصعب فى السير عليه.

أحيانا تكون الوقاحة مفيدة

افترض أنك خرجت مع "باتسى" الصغيرة التى تجلس على كرسى متحرك، وأتى إليك شخص ما قائلا: "ما هى مشكلتها؟".

وهذا هو ردى لو كنت فى موضعك: "لماذا لا تسألها؟ يمكنها أن تخبرك ـ إن أرادت".

ربما يكون هذا وقحا بعض الشىء، لكنه ليس أشد وقاحة من السؤال الأصلى المستفز، علاوة على أن تصرفك هذا يُظهِر الاهتمام بـ "باتسى" ويعيد تأكيد قيمتها كشخص.

ولأننى تحدثت كثيرا عن السماح لأطفالك بالاعتماد على أنفسهم، وعن توقع إصابتهم ببعض الأذى من حين لآخر، فربما تكون قد استنتجت أننى ضد مساندة أطفالك والتخفيف عنهم حين يسقطون.

هذا غير صحيح بالمرة: إن أطفالك بحاجة إلى من يحتضنهم ويخفف عنهم، لكن يمكنك أن تفعل هذا بدون اختلاق الأعذار لهم أو إخبارهم بأن ما يقولونه صحيح وهو ليس كذلك.

على سبيل المثال: لنقل إن "جولى" ـ التى اعتادت الحصول على تقديرات (امتياز) أو (جيد جدا) فى المدرسة ـ عادت إلى المنزل بتقدير (متوسط) فى اللغة الإنجليزية، وهذه مشكلة كبيرة بالنسبة لها. وبينما

تخبرك بالأمر، تبدأ فى البكاء، وتقول مغمغمة: "لم تكن غلطتى، بل غلطة مدرستى، السيدة "كرانستون". إنها لا تحبنى، ولن تعطينى تقديراً جيداً مهما فعلت".

لكن تصادف أنك تعرف أن السيدة "كرانستون" مدرّسة جيدة تتوقع من طلبتها بذل مزيد من الجهد فى حصتها، وتعرف كذلك أن "جولى" لا تقضى الكثير من الوقت فى أداء واجباتها فى الفترة الأخيرة.

هناك طرق عديدة يمكنك الاستجابة من خلالها - حيث يمكنك أن تقول: "حسنا، أنا آسف لهذا يا حبيبتى. إن الأمر يكون صعبا بالفعل حين لا يحب المدرس التلميذ، لكن عليك أن تبذلى قصارى جهدك"، أو قد تقول: "لا تأتى إلىّ باكية عندما تحصلين على تقدير (متوسط)؛ بل ينبغى أن تخجلى من نفسك".

لا يعد أى من هذه الاستجابات مجديا بشكل خاص. إنك فى الاستجابة الأولى توافق الطفلة على أن الغلطة ليست غلطتها، وتعفيها من اللوم، وفى الاستجابة الثانية تتجاهل مشاعر الطفلة بالفعل، وتتغاضى عن شعورها السيئ بشأن تقديرها، وأنت بهذه الطريقة، تضيف رفضا إلى رفض.

إن الاستجابة السليمة تكون كما يلى: "حبيبتى، آسف لأنك تشعرين بهذا الشعور السيئ بسبب تقديرك، لكننى متأكد أن السبب لا علاقة له بكون السيدة "كرانستون" لا تحبك. عليك فقط التركيز قليلا وبذل بعض الجهد فى الأسابيع التسعة القادمة، وأن تثبتى لها أن بوسعك الحصول على تقدير (امتياز) فى مادتها". يمكنك أيضا أن تقول إنك سعيد برغبتها فى الحصول على تقديرات ممتازة فى الدراسة، لكن حصولها على تقدير (متوسط) هذه المرة ليس نهاية العالم.

(أنا أعرف أن هناك آباءً يمنعون أطفالهم من الخروج من البيت لمجرد حصولهم على تقدير "متوسط"، أو حتى تقدير "جيد"، وهؤلاء آباء يدرجون أبناءهم فى صفوف طلاب الكمال المهزومين - وأقصد هؤلاء

الأشخاص الذين لا يرضون عن أنفسهم لكونهم لا يستطيعون الوصول إلى الحالة "المثالية" التى يريد ذووهم أن يصلوا إليها).

فى كتابى *Making Children Mind Without Losing Yours* ناقشت العديد من الخطوات المتبعة فى التخفيف عن الأطفال[٢]. وربما يجدر بى تكرار تلك الخطوات هنا، وذلك لأن طريقة تعاملك مع متاعب وإخفاقات طفلك لها دور كبير فيما إذا كان سيصبح محبطا مهزوما عند نضوجه أم لا. والخطوات هى:

١. **الإنصات.** لما يقوله الطفل، والأهم من ذلك: الإنصات لمشاعره.

٢. **الاستجابة لمشاعر الطفل.** دعه يعرف أنك سمعته وأنك تفهم لماذا تنتابه تلك المشاعر: "إننى أفهم مدى ما تشعر به من سوء بسبب إضاعتك لهذه الكرة". ولو أن نفس الشىء قد حدث لك، فأخبره بذلك، ودعه يعرف أنك مررت بنفس الشعور. قد لا يجعله هذا يشعر بشعور أفضل على الفور، لكن على الأقل سيجعله يعرف أنه ليس أول شخص يشعر بهذا الشعور.

٣. **اللمس.** لا يمنعنك الخوف قط من أن تمد يدك وتلمس طفلك، سواء أردت أن تضعه فى حجرك حين يكون أصغر سنا، أو أردت احتضانه، أو أردت فقط أن تربت كتفيه؛ فاللمس طريقة مهمة لتوصيل حبك واهتمامك به.

وكما يقول الدكتور "روس كابل": "تذكر أن اللمس ـ وخصوصاً النوع الأكثر عاطفة (الاحتضان والتقبيل، إلخ) ـ مهم بالنسبة للأولاد أثناء السنوات الأولى من العمر، وكلما كان الولد صغيراً، زادت أهمية اللمسة الحانية بالنسبة له. أما بالنسبة للفتاة فتزيد أهمية اللمس (خصوصاً النوع الأكثر عاطفة) بتقدمها فى العمر ووصولها إلى ما يقترب من الحادية عشرة، وليس هناك ما يثير القلب أكثر من طفلة تبلغ الحادية عشرة من عمرها ولا تتلقى الاهتمام العاطفى الكافى. يا لها من سن حرجة!"[٣]. إن

اللمسة الرقيقة يمكن أن توصل الكثير من الحب والاهتمام، وهذا أمر من المهم تذكره.

٤. **ابحث عن البدائل دائما.** تخيل أن الأسرة تخطط لرحلة من أجل مشاهدة فريق البيسبول المحلى فى إحدى المباريات ـ لكن فى اليوم المحدد، يهطل المطر بشدة ويتم إلغاء المباراة. إن قولك لطفلك: "حسنا، هذه الأشياء تحدث. إنها مجرد جزء من الحياة، لذا من الأفضل أن تعتاد عليها" لن يجدى على الإطلاق. كذلك لن يجدى أن تغضب منه لكونه لا يستطيع أن يتغلب على شعوره بالإحباط وخيبة الأمل. اسأل طفلك عما إذا كان هناك شىء آخر يريد القيام به، وإن لم يكن هناك شىء آخر، اقترح بضعة أشياء ـ كأنْ تخرج الأسرة جميعا لمشاهدة فيلم، أو الذهاب إلى مطعم البيتزا المفضل لدى الطفل لتناول الغذاء. ربما لن يتحمس طفلك لأى من اقتراحاتك فى البداية، وذلك لأنه يشعر بالإحباط لعدم رؤية مباراة البيسبول، لكن بعد بضع لحظات من التفكير سيأتى معكم وسيكون من الممكن للأسرة كلها أن تستمتع بيومها فى النهاية.

٥. **أعط طفلك حق الاختيار.** بعد بحث كل البدائل اسمح لطفلك أن يختار ما يريد فعله. إن اختيارك بالنيابة عنه ينطوى على عدم احترام له ـ أوكأنك تقول له: "أنت لست قادرًا على اتخاذ قرارات حكيمة، لذا سأقوم بذلك بدلا منك".

٦. **لا تقبل الأعذار.** إن تقبلت الأعذار فإنك تشجع طفلك على وضع اللوم على شخص آخر. لقد زعمت "جولى" أن حصولها على تقدير (متوسط) فى اللغة الإنجليزية يرجع إلى أن مدرستها لا تحبها، وهذه العبارة هدفها تحويل اللوم عن "جولى" ووضعه على السيدة "كرانستون"، وإذا اتفق معها الأم والأب، فلن تتعلم "جولى" مواجهة مسئولياتها.

٧. **لا تنظر إلى أخطاء طفلك كهزائم أو إحباطات، بل كأحجار أساس.** سيتعلم طفلك من أخطائه، ويمكنك أنت أيضا أن تفعل ذلك. ومن المهم دائما التعامل مع الأزمات كدروس مستفادة، أو كخطوات للتحسن والتعلم حتى يمكنك أن تفعل ما هو أفضل فى المرة القادمة.

٨. **شجع الالتزام.** لا تأخذ مشاكل طفلك على عاتقك وتحلها له. لا بأس من أن تساعده، لكن شجعه على الإصرار، وعلى أن يقوم بحل المشاكل من خلال جهوده هو ـ إذا استطاع ذلك.

٩. **استعد لتقييم المشكلة.** بعبارة أخرى، كن دائما مستعدًّا لتقديم دعمك وتشجيعك، ولا تدع الطفل يتخبط فى سيره باضطراب وخوف وإذا كانت الطريقة التى اختارها لحل مشكلته لن تجدى، استعد للتدخل ومناقشة طرق أخرى للتعامل مع الأمور، وإذا رأيت طفلك يحاول حل المشكلة بطريقة تجعل الأمور أسوأ، فلا تنظر إلى الناحية الأخرى وأنت تفكر: "*حسنا، أظن أن هذا سيكون درسا جيدا له*"؛ فالأطفال يقومون أحيانا باختيارات خاطئة، وحين يفعلون ذلك، يحتاجون لبعض التوجيهات والنصائح الأبوية.

هل هذا يعنى أنك، كأب، مطالب بالتدخل فى الموقف فى اللحظة الأخيرة كبطل منقذ مهمته تصحيح الأوضاع؟ كلا، ليس هذا ما أعنيه؛ فما زال ينبغى عليك أن تتيح لطفلك حل المشكلة، لكن دورك هو أن تقترح على طفلك طرقا وخططا بديلة، وهناك شىء آخر مهم جدا: وهو ألا تتصرف كالنائحة التى تنوح دائما بعد حدوث الكارثة، فلا هى حلتها ولا هى سكتت.

إن ما أعنيه هو أن أطفالك لا يحتاجون إلى من يأتى إليهم بعد أن يخطئوا ليخبرهم بطريقة انتقادية بما كان ينبغى عليهم فعله ـ خصوصاً حين يكون الأمر واضحا بالفعل بالنسبة لهم.

إننى أقول لزبائنى إنه لا ينبغى لهم قط أن يفرضوا على أنفسهم أو أطفالهم ما يجب عمله، ولا ينبغى أن ينظروا إلى الأحداث الماضية ثم يقولون فى نفسهم: "كان ينبغى أن أفعل كذا وكذا"؛ فهذا النوع من البكاء على اللبن المسكوب لا يؤدى إلى أية نتائج مفيدة، وكل ما يؤدى إليه هذا هو تقوية فكرة "أنا لا أفعل قط أى شىء بشكل صحيح ـ لماذا يجب أن أحاول من الأساس؟".

تخيل أنك تضع نوعاً جديداً من المخصبات لحديقة منزلك، ولأنك لم تكن متأكداً من المقادير، فقد وضعت ـ بطريق الخطأ ـ أكثر من اللازم، مما أدى إلى اكتساب جزء كبير من نباتات حديقتك لونا بنيا قبيحا.

بعد يومين، وقفت بالحديقة تنظر إلى ما حدث من ضرر، ثم أتى جارك "جاك" ـ الذى يظن أنه يفهم فى كل شىء. يقول "جاك": "يا إلهى! يبدو أنك استخدمت كمية من المخصب أكثر مما ينبغى".

تقول له بلهجة من المفترض أنها توحى بالسخرية: "فعلاً؟"، إلا أنه لم يلحظ نبرة السخرية فى كلماتك.

"نعم، كان ينبغى أن تتوخى الحذر بالنسبة للمقدار الذى تضعه".

والآن، دعنى أسألك هذا السؤال: هل "جاك" متعاون بالفعل؟

بالطبع لا. أنت تعرف بالفعل أنك استخدمت كمية أكثر من اللازم من المخصب، وأنه كان ينبغى أن تتوخى الحذر فى المكيال؛ لذا فإن كل ما ستفعله تعليقات جارك هى أن تجعلك أكثر غضبا.

إذا كان لهذا النوع من "المساعدة" هذا التأثير عليك، فإن له نفس التأثير على طفلك.

تخيل أن ولدك المراهق عاد إلى البيت قادما من مطعم الهامبورجر المفضل لديه، وكنت فى ذلك الوقت جالسا تتحدث، وحينها اكتست ملامحه بعلامات الذعر فجأة.

يقول وهو يضع يده فى جيبه لإخراج محفظته: "يا إلهى! غير معقول!".

" ماذا هناك؟"

يفتح الولد محفظته، وينظر فيها، ثم يهز رأسه وكأنه قد تأكد من أسوأ مخاوفه.

"لقد تذكرت أنى أعطيت الفتاة المحصلة عشرين دولارا، لكنها أعطتنى الباقى خمسة دولارات فقط".

فماذا تقول؟

"ولدى، ينبغى أن تكون أكثر حرصا. ينبغى دائما أن تتذكر عَدَّ الباقى"، أو "حسنا، ألم تتذكر أنك أعطيتها عشرين دولارا؟".

ردا على هذا السؤال الأخير، قد يقول شيئا مثل: "بلى، بالطبع كنت أذكر أننى أعطيتها عشرين دولارا، لكننى دائما ما أفضل أن يغشنى المحصلون فى الباقى".

إن هذا رد ساخر بعض الشىء وينطوى على عدم احترام، لكن من يستطيع أن يلومه؟ إنه يعرف أنه أخطأ، وهو يعرف أيضا أنه حتى إن رجع إلى المطعم الهامبورجر، فإن احتمالات استرداده لأمواله ضعيفة جدا. لقد تعلم ولدك درسا قويا من خلال خسارة أمواله، وهو لا يريد تعزيز هذا الدرس بواسطة أن يخبره والده بما كان ينبغى عليه فعله، ويكدر عيشه ويجعله يشعر بأنه فاشل.

من الطبيعى أن تكدير عيش الأبناء ليس مستحبا بالنسبة لهم أو لك، وهذا الأسلوب يزرع الكراهية فى قلوبهم ويجعلهم يعتقدون كذلك أنك تراهم غير مسئولين وغير جديرين بثقتك. فى النهاية، فإنهم يبدءون فى موافقتك ـ حيث سيرون أنفسهم بنفس النظرة التى يظنون أنك تراهم بها ـ إن تكدير العيش يؤدى إلى الإحباط وليس التشجيع.

إذن فماذا تفعل؟ أكاد أسمع ما تقوله كل أم الآن: "إن لم أستفز أولادى وألح عليهم، فلن يفعلوا أى شىء".

لو أننى سألت مائة أم ـ تم اختيارهن عشوائيا ـ كم مرة ينبغى عليهن تذكير طفلهن المراهق، فى أحد الأيام المعتادة، بإعداد فراشه، فأنا أراهن

أن الإجابة ستعطى رقما فى المتوسط يتراوح بين ثلاثة أو أربعة.

كم مرة ينبغى أن تستدعى أطفالك لتناول الغداء؟ تجربتى تقول إن العدد يبلغ فى المتوسط ثلاث مرات.

لماذا؟ ذلك لأن الآباء صاروا يعتقدون أن عليهم مشاكسة أطفالهم وأن على الأطفال - من جانبهم - أن يتوقعوا ذلك النوع من الإزعاج. وعلى ذلك، فإن معظم الأطفال يؤمنون بأنه إذا لم يرتفع صوت الأم (أو الأب) لدرجة أو اثنتين ويكتسب نبرة أكثر صرامة، فلا داعى للإنصات أو الاهتمام بشكل كامل.

كانت هناك أم تشتكى من أنها لا تستطيع جعل ابنتها تفعل أى شىء حين يكون من المفترض فعله. وعلى الرغم من إزعاجها وتهديدها وعقابها مرارا وتكرارا، فقد كانت غرفتها تظل فى حالة من الفوضى. تقول الأم لها: "لورا"، أريد منك أن ترفعى ملابسك من على الأرضية قبل أن تخرجى للعب".

"حسنا يا أمى".

بعد ذلك بعشر دقائق، تسمع الأم صوت الباب الأمامى وهو يغلق بقوة، مما يدل على أن "لورا" خرجت للعب مع أصدقائها؛ لكن ماذا تجد الأم فى غرفة "لورا"؟ أظنك خمنت ما رأته: الملابس التى وافقت "لورا" على أن ترفعها ما تزال ملقاة على الأرض.

لم تكن "لورا" متمردة بطبيعتها. فى الحقيقة، حين كانت الأم تطلب منها فعل شىء، فإنها عادة ما توافق بسعادة، لكنها لم تكن تنفذ ما تتعهد به.

وكان تردد دائما نفس الاعتذار:

"آسفة يا أمى، لقد نسيت".

"وكيف نسيت؟ لقد طلبت منك منذ ما لا يزيد على عشر دقائق أن ترفعى ملابسك من على الأرض !ألا تذكرين فعل شىء طلبته منك؟".

وتمر الأيام، والأسابيع، والأمر كما هو، وتتذر المشاكسات الخفيفة

بين "لورا" وأمها بأن تتحول إلى حرب شعواء؛ فدائما ما تعد "لورا" أمها بأن تكون أفضل فى المرة القادمة وترجوها ألا تعاقبها، وحين لا تلين الأم، تدخل "لورا" غرفتها وتحبس نفسها وتظل متكدرة. لقد كانت كل منهما تشعر بالكراهية، وأوشكت "لورا" أن تدخل موسوعة جينيس للأرقام القياسية باعتبارها الفتاة التى عوقبت بالحبس فى المنزل أكبر عدد من المرات فى سنة واحدة".

رأت والدة "لورا" أنها لم تحقق شيئا على الإطلاق، وفى النهاية وافقت على أنها بحاجة إلى طريقة أخرى.

اقترحت إحدى القريبات أن توقع "لورا" عقدا مع والدتها. فى الحقيقة، كان من المفترض أن تكون "لورا" هى من سيكتب العقد، بموافقة الأم. وبعد أن تتفقا على شروط العقد وتوقعا عليه، يتم تعليقه على باب الثلاجة، حتى ترجع إليه من تحتاج منهما إلى مراجعة بنوده.

حدد العقد واجبات "لورا" اليومية والأسبوعية، وكذلك العقوبة التى توقع عليها إذا لم تلتزم بجانبها من الاتفاق.

تضمنت واجبات "لورا" المحددة فى العقد أداء واجبها المدرسى، والاعتناء بإطعام قطتها كل صباح، وإعداد المائدة للغداء كل ليلة، وهكذا. تم الاتفاق كذلك على أن "لورا" ستنظف غرفتها كل يوم سبت بعد الظهر، وأنه سيتاح لأمها تتبع الأمر والتحقق من أن الغرفة قد تم تنظيفها بالشكل الذى يرضيها، كما وافقت الأم على عدم الشكوى من الطريقة التى تبدو عليها الغرفة باقى أيام الأسبوع.

كان العقد ينص كذلك على أنه ليس من اختصاص الأم تذكير "لورا" بشأن أى شىء يجب عليها أن تفعله، وأنه إذا نسيت "لورا" شيئا، فليس مسموحا للأم تغيير بنود العقد فيما يتعلق بالعقوبة، ويعتبر هذا العقد ملزما ويتحتم على الطرفين الموافقة على الحياة وفقا لشروطه. وفى الحقيقة، كانت "لورا" متشجعة بشكل أكبر للمساعدة فى اتخاذ القرار بشأن كيفية تأديبها إن هى لم تفعل أيا من المهام التى تكلفها أمها بها.

كانت عقوبة عدم تنظيف الغرفة، على سبيل المثال، تتمثل فى عدم مشاهدة التلفاز لمدة أسبوع ـ بحيث إذا حل يوم السبت ومر ولم يتم تنظيف الغرفة، فمشاهدة التليفزيون أمر غير مسموح به، وحتى إن تذكرت "لورا" ليلة السبت أو الأحد بعد الظهر، ونظفت غرفتها بطريقة تجعلها تفوز بالميدالية الذهبية فى مسابقة أولمبياد تنظيف الغرف، فلا قيمة لذلك ما دامت لم تنفذ بنود العقد. بدأ تحسن "لورا" بشكل فورى بعد تعليق العقد الذى بدا أنه كان فكرة جيدة للغاية لتحسين الذاكرة؛ فقد كان أمرا مذهلا كيف أن تحسنت ذاكرة "لورا" بهذه السرعة. وبالنسبة للأم، صارت أكثر استرخاء وسعادة لانقضاء أيام المشاكسة، وعلى أية حال، لا يوجد امرأة تستمتع بأن تكون أمًّا مزعجة.

نعم، كانت هناك مرات لم تنفذ فيها "لورا" بنود العقد، وكانت ترجو فيها والدتها ألا تعاقبها.

لكن الأم كانت تقول: "أنت تعلمين أنه ليس بوسعى شىء"، وتُرِى "لورا" الموضع الذى كتبت فيه بخط يدها أنها وافقت على العقوبة المحددة إن هى أخفقت فى الوصول إلى المستوى المتوقع من التنظيم.

وبمجرد إدراك "لورا" أن أمها لم تعد تلك الأم المشاكسة التى كانت تعاقبها باستمرار، تحسنت علاقتها بأمها.

وقد حدث شىء آخر. بدأت "لورا" ترى أن بوسعها تذكر الأشياء إن هى حاولت، وكانت تتعلم كيف تكون مواطنة مسئولة فى أسرتها. قبل العقد، حين كانت تخفق فى فعل ما كان مفترضا منها فعله، كانت تقول أشياء مثل: "حسنا، ماذا تتوقعين منى؟ تعلمين أننى غبية"، أو "لا حيلة لى فى النسيان؛ فلم أكن بالغة الذكاء قط من قبل". هذه التعليقات كانت ذاتية التحقق أيضا، حيث بدأت "لورا" بالفعل تعتقد أنها غير ذكية، وبالتالى، لم يكن مستواها جيدا فى المدرسة؛ حيث كانت تظن أنه ليس بمقدورها فهم المفاهيم الجديدة فى الحساب واللغة الإنجليزية.

لكن مرت شهور عديدة الآن منذ آخر مرة نسيت فيها "لورا" تنظيف

وتنظيم غرفتها يوم السبت فى الموعد المحدد، وعلى الرغم من أنه كان هناك بعض التجاوز فيما يتعلق بالبنود الأقل أهمية، إلا أن سجلها الإجمالى رائع. لقد حظيت "لورا" على قدر من التشجيع جعلها تكتشف أنها ذكية، ويمكنها تذكر الأشياء، وأنها ليست بحاجة فى الحقيقة إلى شخص يتبعها طول الوقت ـ باختصار، صارت "لورا" ترى نفسها شخصا مسئولا عن تصرفاته، وانتقلت وجهة النظر هذه إلى مناح أخرى من حياتها، مثل أدائها الدراسى. والأكثر من ذلك، تحسنت العلاًقة بين الأم والبنت إلى درجة لم تتحقق منذ سنوات.

والأكثر أهمية من ذلك، صار هناك سلوك مشجع ومتناغم بداخل الأسرة، وتزايد تقدير "لورا" لذاتها بشكل هائل نتيجة فهمها أنها بإمكانها أن تكون قادرة ومسئولة.

وأى طفل ينمو فى جو من التشجيع، فمن المرجح أن يشب كشخص إيجابى منتج.

لا تخدعنك الكذبة الكبرى

حتى الآن، لقد رأينا أن الموضوع يحتاج إلى الصبر والتشجيع لغرس وجهة نظر صحية عن الحياة فى أبنائك، ويتطلب الأمر أيضا الرغبة فى أن تعطيهم جزءا كبيرا من وقتك وطاقتك.

ولكن الكثيرين هذه الأيام ينخدعون بالكذبة الكبرى فيما يتعلق بقضاء الوقت مع أطفالهم ـ والحقيقة هى أنهم لم ينخدعوا بها بل جَرّوا وراءها، لأنها تعفيهم من تحمل مسئولياتهم. لكن ما تلك الكذبة الكبرى؟ يمكن التعبير عنها بما يلى: "ليس المهم هو مقدار الوقت الذى أقضيه مع أطفالى، بل المهم هو كيفية قضاء ذلك الوقت".

وهناك طريقة واحدة فقط لوصف هذا المنطق: "مجرد هراء ليس فيه من الصحة مثقال ذرة".

إن أى والد يعتقد أنه قد يكفيه أن يقضى مع طفله بضع دقائق فى اليوم، أو أن يهمله تماما لأيام ثم يعوضه عن ذلك برحلة للحديقة صباح يوم السبت، فإنه يخدع نفسه.

إن أطفالك بحاجة إلى حبك واهتمامك باستمرار ومعرفة كيفية قضاء الوقت مع أولادك أمر مهم، لكن مقدار الوقت الذى تعطيه لأطفالك أمر مهم أيضا. إن تخصيص الوقت للبقاء معهم ـ سواء كان ذلك للجلوس والحديث معهم فحسب، أو اللعب معهم، أو بالخروج لمشاهدة مباراة كرة معهم ـ يخبرهم بأنك تقدرهم بالفعل، وأطفالك بحاجة إلى أن يعرفوا أنهم مهمون بالنسبة لك.

وقبل أن يقفز أحدكم فى وجهى قائلا بأننى أطلب المستحيل من الآباء، دعونى أبين لكم أننى أفهم أنه من الصعوبة بمكان توفير الوقت لقضائه مع أطفالك. نعم، أنا أفهم أن الكثير من الأمهات عليهن العمل للمساعدة فى تكاليف الحياة، وأفهم أن كثيرا من الآباء يضطرون للعمل وقتا إضافيا، أو للسفر فى رحلات عمل لفترات طويلة، لكن كل ما أقوله هو أن قضاء الوقت مع أطفالك ينبغى أن يكون أحد أهم أولوياتك.

صدقنى، أنا أفهم كيف يمكن أن تكون الأحوال. إننى كثيرا ما تأتينى دعوات لرئاسة ندوات، أو إلقاء محاضرات، أو الظهور فى برامج تليفزيونية مختلفة، وأحيانًا أغيب عن المنزل أسبوعًا كاملا. وعندما أكون فى رحلة عمل، فمن المؤكد لا يمكننى قضاء الوقت مع أطفالى. لا شىء يمكننى عمله حيال هذا، فيما عدا الاتصالات الهاتفية المتعددة، بالإضافة، بالطبع، إلى الدعاء لهم.

لكن حين أعود إلى البيت، فإننى أفعل كل ما بوسعى لمعرفة كل ما مروا به أثناء غيابى، وأظهر حبى لهم بقضاء أكبر وقت ممكن معهم.

(مع ذلك، دعنى أحذرك: لا ينبغى أن يكون أطفالك أهم بالنسبة لك من شريك الحياة ـ فلا ينبغى أن تقضى وقتا أطول مع أطفالك على حساب

الوقت الذى تقضيه مع شريك الحياة. إن الزواج لابد أن يكون قائما على الحب والاحترام بين الرجل والمرأة، وليس على العلاقة مع الأطفال).

وأعتقد أنه من المهم عدم تقييد الوقت الذى تقضيه مع أطفالك بالقيام بأشياء معينة كمجموعة؛ فكل طفل يحتاج إلى اهتمامك بشكل مستقل.

وبوسعى أن أسمع شخصا يسأل: "حسنا، دكتور ليمان ـ لدىّ خمسة أطفال. كيف بالله عليك يمكننى أن أقضى مع كل منهم وقتا على حدة؟".

يمكنك توفير الوقت، وحين تفعل ذلك، فإن لهذا ثمرة طيبة بالفعل. إن أطفالى الخمسة ـ وأعمارهم تتراوح من سن الرابعة والثلاثين إلى سن الرابعة عشرة ـ مازالوا بحاجة إلى البقاء معى ومع والدتهم. لدينا منزل صيفى فى نيويورك، ونحاول جميعا ـ بما فى ذلك ابنتنا المتزوجة "كريسى" وزوجها "دنيس" وطفلاها ـ العودة إلى ولاية نيويورك فى الصيف، ويبذل ابننا "كيفين" ـ وهو كاتب مسرحى ومعد برامج تليفزيونية ـ وابنتانا ـ "هولى" و "هانا" ـ مجهودا مساويا للبقاء مع والديهم.

إذا كان وقتك مشحونا لدرجة أنك تعتقد أنك لن تستطيع قضاء كثير من الوقت مع أطفالك، فإن أفضل شىء يمكنك فعله هو أن تغير مواعيدك.

لقد كان جدول مواعيد أحد معارفى مضغوطا جدا، وكان يقضى مع أطفاله الثلاثة أكبر وقت ممكن، لكنه كان يعلم أنه غير كاف.

لذا فقد أخرج جدول مواعيده بالنسبة للشهور الثلاثة التالية ونظر إليه، وبتغيير بضعة أشياء هنا وهناك، استطاع أن يُخلى أحد أيام السبت فى كل شهر من أى ارتباطات بشكل تام.

حينذاك طلب من كل ابن من أبنائه الثلاثة أن يقرر ماذا يريد أن يفعل فى يوم السبت المرتقب.

أراد الابن الأكبر الذهاب للصيد على متن قارب.

ولم يكن الأب يعرف أى شىء عن الصيد. وفى الحقيقة، لقد قال لى إنه حتى لم يكن يحب أكل السمك، وكان المانع الأخير هو أنه لم يكن لديه

قارب أو يعرف شخصا لديه قارب، على الرغم من أن الأسرة كانت تعيش على بعد خمسة أميال من المحيط.

كان بوسعه أن يقول: "انظر يا بنىّ، هذه ليست فكرة جيدة. لماذا لا تطلب شيئا أكثر واقعية"، لكنه بدلا من ذلك، نظر إلى رحلة الصيد على أنها مغامرة وفرصة لتجربة شىء جديد.

وعندما قام بالبحث، وجد شركة محلية ترسل قوارب صيد صباح كل سبت فى السابعة، وقد كانت التكلفة عشرة دولارات فقط للقارب، وبدولارين آخرين، يمكنهم توفير أدوات الصيد ـ وبذلك قضى الأب وابنه وقتا رائعا. وكان مصدر ندم الأب الوحيد، فى الحقيقة، هو أن الولد رجع إلى البيت بسمك أكثر منه. ولم يكن أى منهما متحمسا بشكل كبير لتقشير السمك وتنظيفه، لكنهما فعلا ذلك، وحتى هذا كان بمثابة تجربة جديدة مشتركة ساعدت على تقريبهما من بعضهما.

فى الشهر التالى، قررت البنت البالغة من عمرها أحد عشر عاما أن يوم السبت الخاص بها سيكون مخصصا لـ....هل يمكنك التخمين؟ نعم، التسوق فى السوق التجارى ثم الغداء فى مطعم فاخر.

بدأ الأب بسرعة فى عد نقوده، ظنا منه أن قضاء اليوم فى السوق التجارى يمكن أن يكلفه بسهولة مرتب أسبوع ـ فضلا عن الغداء الفاخر بعد ذلك (علاوة على أنه من النادر أن تجد رجلا يسعد بقضاء وقت طويل فى سوق تجارى).

لكن ابنته قالت إنه لا يهمها فى الحقيقة شراء أشياء كثيرة؛ فقد كانت تريد فقط أن تتفرج على الملابس، والكتب، والأسطوانات الموسيقية، وأحيانا كانت تحب أن تجلس على مقعد فى وسط السوق وتشاهد الأولاد المارين. أما بالنسبة للمطعم "الفاخر"، فإن كل ما كانت تقصده فى الحقيقة هو مكان يمكن أن تجلس فيها وتأتيها قائمة الطعام، ويتم إحضار الطعام إلى مائدتها.

اندهش الأب حين وجد أن يومه فى السوق التجارى كان ممتعا. لقد

ضحك كما لم يضحك منذ سنوات، واستمتع هو وابنته بتفقد المحال التجارية، وتصرفا بشكل مضحك، واشتركا فى تناول المثلجات فى المنطقة المخصصة للطعام، واستمتعا بشكل خاص باختيار هدايا صغيرة غير مكلفة لأخذها إلى المنزل من أجل بقية أفراد الأسرة، ثم اختتما يومهما الكبير بغداء "راق" مكون من بيض مقلى وبطاطس مقلية (من الواضح أنهما كانا ينشدان الصحة العاطفية أكثر من الصحة الجسمانية، وهذا يفسر تناول المثلجات والبطاطس المقلية!).

وحين أتى دور الطفل الأصغر، كان كل ما يريده هو الذهاب لرؤية آخر فيلم لبطله المفضل فى الرسوم المتحركة، وكان يفضل أن يذهب بعدها إلى مطعم البيتزا القريب.

مرة أخرى، كان الأب سيختار شيئاً أكثر إثارة ـ لكن كان هذا هو يوم ولده، وإذا كان هذا هو ما يريد الولد بالفعل، فإن هذا يرضيه. وعلى أى حال، ما كان الرجل ليختار أن يذهب فى رحلة صيد أو يقضى يوما فى سوق تجارى.

سار هذا اليوم أيضاً بشكل طيب؛ حيث وجد الأب نفسه يضحك على فيلم الرسوم المتحركة، واشترك مع ولده فى شرب الصودا وتناول الفشار. بعد ذلك، جلسا فى مطعم البيتزا، وتحدثا عن الفيلم واستعادا معا الأجزاء التى راقت لكل منهما.

والآن، فالحقيقة هى أنه لم تحدث كارثة مدوية فى الأيام الثلاثة التى قضاها الأب بعيدا عن عمله. ومن وجهة نظر عملية تماما، لم يكن من السهل كذلك بالنسبة للأب ضغط العمل الذى كان يؤديه بشكل معتاد فى أيام السبت فى بقية أيام الأسبوع.

لكن من المؤكد أنه سيتذكر دائما تلك الأوقات التى كان يقضيها مع أطفاله، وكذلك هم ـ والأهم هو أنه قد وعد بالاستمرار فى إعطاء كل طفل من أطفاله "يوما خاصا". ولن تكون محصلة هذه الأيام مجرد ذكريات سعيدة وحسب، ولكنها كذلك ستجعل الأطفال يشعرون بأهميتهم

بالنسبة لوالدهم. وبهذا النوع من الحب الأبوى، لن يصير الأطفال من طلاب الكمال المهزومين حين يكبرون.

لا يمكن المبالغة فى أهمية هذا الأمر مهما تحدثت عنه؛ فلابد أن تخصص وقتا لأطفالك. تحدَّث إليهم، وتعرَّف على ما فى عقولهم، وتعلَّم أن تستمتع بصحبتهم.

هناك أشياء عديدة يمكن فعلها لفتح قنوات اتصال جيدة بين الوالدين والأطفال، وهذه القنوات مهمة؛ لأنه بدون التواصل فإن الوقت الذى يقضيه الطرفان معا لن يسفر عن شىء حقيقى. والكثير من الآباء لا يعرفون كيفية التواصل مع أطفالهم، ويبدو أن الموقف يزداد سوءاً.

فى كتابها *The Plug-In Drug* ، تتحدث المؤلفة "مارى وين" عن تأثير التليفزيون بشكل خاص على التواصل بين أفراد الأسرة. وهى ترسم صورة مدعومة باستقصاءات متعددة لأسر يجلسون حول جهاز التليفزيون لساعات دفعة واحدة، لكن بدون الانخراط فى أى شكل من أشكال التواصل. وتستشهد بكلمات ممرضة من قسم الأطفال بأحد المستشفيات، قالت بأنها ترى الآباء يجلسون فى صمت حرج بجوار أسرّة أطفالهم، يبحثون فيما يبدو عن شىء يقولونه، لكن لا يعرفون أين أو كيف يبدأون.٤

إن قضاء الوقت المستمر مع أطفالك يتضمن الحديث والإنصات إليهم.

يمكنك تحسين اتصالك إذا اتبعت الاقتراحات الموضحة أدناه.٥

١. **فكر قبل أن تتحدث.** لاشىء يمكن أن يعوق التواصل مثل الحديث بقوة أكثر من اللازم والرد على طلب الطفل بطريقة تنطوى على التهديد أو الثورة بشكل مخيف. إذا أتاك طفلك وسألك إن كان يستطيع أن يمتلك دراجة بخارية، فلا ترد عليه قائلا: "ماذا! هل جننت؟ بالطبع لا يمكنك أن تمتلك دراجة بخارية! ألا تدرك مدى خطورة هذه الأشياء؟". ربما تكون مصمما على عدم امتلاك ابنك لدراجة بخارية تصميما شديدا، لكن خذ

بضع لحظات للتدبر والتفكير قبل أن تجيبه. وسيكون هو أكثر استعدادا لسماعك إذا بدأت الحوار بقول شىء مثل: " أعرف أن امتلاك دراجة بخارية شىء مثير، لكن ما يقلقنى هو أنها خطيرة للغاية". ربما لا تعجب ابنك استجابتك الأخيرة أكثر من سابقتها، لكنه سيكون أكثر استعدادا للاستماع لك على الأقل، وسيعرف أنه يمكن أن يكون بينك وبينه حوار متزن فى مثل هذه الأمور.

٢. **ركز على ما هو إيجابى.** لنقل إنك ذهبت إلى مباراة بيسبول حصلت فيها ابنتك على ضربتين موفقتين، لكنها أطاحت بالكرة بعيدا فى ضربة أخرى وأسقطت كرة سهلة بعد التقاطها. يمكنك التركيز على الجانب الإيجابى بأن تقول شيئا مثل: "لقد كان يبدو أنك تستمتعين بوقتك. لقد لعبت جيدا وضربت الكرة مرتين أو ثلاثا بالفعل". ولا حاجة على الإطلاق إلى الحديث عن الجوانب "الأقل نجاحا" فى المباراة.

٣. **تعامل مع ما هو سلبى بطريقة عملية إيجابية.** على سبيل المثال، إذا ردت ابنتك على ملاحظاتك حول المباراة قائلة: "نعم، لكننى سددت كرة طائشة". يمكنك أن تقول شيئا مثل: "حسنا، لا أحد يصيب القاعدة فى كل مرة ـ لكن إذا واصلت التمرين، أراهن أن الرامى لن يسدد نحو جسمك مرة أخرى".

٤. **تذكر توصيل حبك واهتمامك.** حتى وإن كان طفلك غاضبا ومتهكما، افعل ما بوسعك بحيث لا يكون ردك رقيقا وضعيفا. فمثلا قل: "اسمع، أنا أعلم أنك منزعج، لكننى أحبك وأشعر بعدم السعادة حين تتحدث إلى بهذه الطريقة. دعنا لا نتحدث بهذه الطريقة، حتى وإن كنا غاضبين، اتفقنا؟" أو تخيلى أنك صحت فى وجه طفلتك ـ التى يبلغ عمرها ثلاثة أعوام ـ لأنها كانت توشك أن تضع مفك براغى فى مقبس الكهرباء.

فقولى لها: "لقد صحت فيك لأن ما كنت ستفعلينه كان من الممكن أن يسبب لك الأذى، وسأكون حزينة جدا إن حدث هذا". تأكدى من أنك تفعلين ما فى وسعك لتوضحى أن أفعالك مدفوعة بحبك لطفلك.

٥. **لا تخَفْ من الاعتراف بأخطائك.** إن طلب الصفح ليس مسألة هينة، خصوصاً حين يكون عليك أن تنزل من قدر نفسك أمام أطفالك، لكن حين ترتكب خطأ ما - حين تقفز إلى استنتاج خاطئ أو ترفض الإنصات إلى وجهة نظر أحد الأطفال - لابد أن تكون قادرا على الاعتراف بهذا وأن تقول إنك آسف؛ فحين تعتذر لأطفالك فإن ذلك يساعد على إرساء خطوط اتصال أفضل، وكذلك فإنه يعلمهم أيضا كيفية مواجهة أخطائهم وطلب العفو ممن أخطأوا بحقهم. إن طالب الكمال المهزوم يعتقد أن حياته عبارة عن سلسلة من الأخطاء، وأنه ما من طريقة للتغلب على طرقه التى تسوقه دوما للخطأ. وهو ينشأ وهو دائم التعجب من أنه عادة ما يلاقى صعوبة شديدة فى فعل الصواب؛ فلابد أن أبويه، على الأرجح، كانا غير قادرين على الاعتذار وإظهار أن الآباء والأمهات يمكن أن يرتكبوا أخطاء أيضا، وأن ارتكاب الأخطاء ليس نهاية العالم. إن عبارة مثل "إننى مدين لك باعتذار" أو "أريد أن أخبرك أننى أصدرت حكما سيئا فى هذا الأمر" لن تنقص من قدرك فى أعين طفلك، بل ستزيد من الاحترام الذى يشعر به نحوك.

٦. **اعلم أن بعض الأمور لا تتغير بين عشية وضحاها.** إن أى شىء مهم وقيم يستغرق وقتا ومجهودا، وهذه المقولة صحيحة تماما حين يتعلق الأمر بالتواصل مع أبنائك. إذا لم يكن التواصل يسير بشكل جيد، فالراجح أن أطفالك لن يقرروا فجأة فتح قنوات الاتصال معك والاشتراك معك فى حوار عميق، بل لابد أن تعمل باستمرار على الاحتفاظ بقنوات الاتصال مفتوحة وتظهر أن رغبتك فى الإنصات ومناقشة الأمور

بهدوء وتعقل ليست رغبة عابرة.

٧. **اطلب العون من الله.** إن أى شخص يعتقد أنه يمكن أن يكون أبا كفئا بدون التوجه إلى الله بالدعاء كى يعينه على ذلك، هو مخطئ دون شك. إن الدعوة التى أدعوها لنفسى هى أن يرى أبنائى فى حياتى حقيقة علاقتى مع الله ـ وهذا الأمر يعتبر غاية فى الأهمية لعدد من الأسباب، ليس أقلها أن طالب الكمال المهزوم يعانى غالبا فى تحسين علاقته بالله، حيث يكون من الصعب بالنسبة له أن يؤمن بأن الله يحبه ويرعاه بحق. وربما لأنه من الصعب عليه أن يغفر خطايا نفسه ـ سواء الحقيقية أو المتخيلة ـ ولأنه يجد صعوبة فى تقبل حقيقة إمكانية غفران الله له. إن الحياة الدينية الصحيحة مع الله وإظهار العلاقة السليمة مع الله لهما أبلغ الأثر فى غرس تقدير الذات بشكل صحى فى أطفالك.

إذا كانت علاقتك مع الله غير سليمة، أقترح أن تخصص بعض الوقت للتفكير فيما يجب أن تكون عليه هذه العلاقة. تذكر أن الآباء الذين يرون أنفسهم غير جديرين بشىء ولا يستحقون عادة ما ينجبون أطفالا يرون أنفسهم غير جديرين بشىء ولا يستمتعون بشىء ـ وتظل حلقة طلاب الكمال المهزومين مستمرة إلى الأبد.

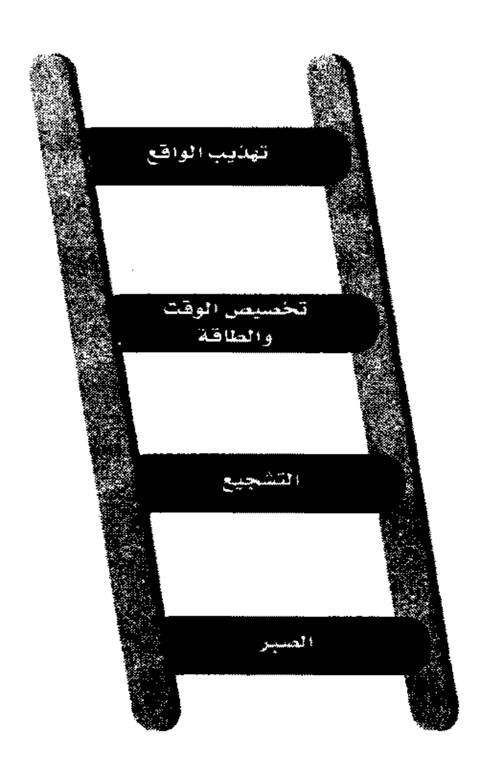
حتى الآن رأينا ثلاث درجات على السلم الذى يؤدى إلى بلوغ مرحلة نضوج تتسم بالثقة والفعالية . وتلك الدرجات هى الصبر والتشجيع وتخصيص وقت الآباء وطاقتهم، ومن السهل أيضا معرفة أن هناك مجالات معينة تتقاطع فيها هذه الخصائص. على سبيل المثال، إن كنت تتحلى بالصبر، فستأخذ الوقت والطاقة اللازمين لتشجيع أطفالك. والدرجة الرابعة على السلم المؤدى إلى مرحلة نضوج تتسم بالاحترام والمسئولية تدعى "التعلم من الواقع"، وهى أيضا تتداخل مع الدرجات الثلاث الأخرى.

إن التعلم من الواقع، بأبسط تعبير ممكن، يعنى أن تتيح لطفلك أن يكون مسئولا عن أفعاله بطريقة تجعل واقع الموقف الحالى هو المرجع الذى يتعلم منه الطفل.

إن المسئولية شىء يندر أن يتعلمه طالبو الكمال المهزومون. ومن يعيش فى عالم من الهزيمة والرفض يكون مسئولاً عن كل شىء ولا يكون مسئولاً عن أى شىء فى نفس الوقت. ماذا يعنى هذا؟ حسنا، إن طالب الكمال المهزوم يتقبل اللوم سريعاً، ولهذا فإن من تعبيراته المفضلة: "أوه، هذه غلطتى"، أو "لقد أفسدت الأمر مرة أخرى". سيقول لك طالب الكمال المهزوم إنه آسف لأى شىء يحدث - سواء كانت غلطته أم لا - لأنه لم يتعلم قط أن يواجه مسئولياته الحقيقية، ولم يتعلم القدرة على فعل شىء حيال الإخفاق حين يحدث.

إن مفهوم "التعلم من الواقع" يقضى بأنه إذا كان المرء عادة ما يتخذ قرارات أطفاله نيابة عنهم، فلن يتعلموا القدرة على الوقوف على أقدامهم، وسيبحثون دائما عن شخص ما يخرجهم مما سقطوا فيه. قد يكون مثل هذا النوع من الاعتماد على الوالدين مقبولا حين يكون الطفل فى السابعة وأمه قريبة منه، لكنه لن يكون مقبولا على الإطلاق إذا كنت فى الخامسة والثلاثين وتعمل بشركة محاسبة!

السلم المؤدى إلى بلوغ يتسم بالمسئولية



الحب ليس كافيا

لقد سئلت عن رأيى بخصوص أكبر غلطة يمكن للآباء ارتكابها، ورغم أن هناك آلاف الأخطاء التى يمكن أن يرتكبها الناس، فإن أكبر خطأ يتمثل ببساطة فى الاعتقاد بأن المرء إذا أحب أطفاله بما يكفى، فإنهم سينشأون بالطريقة الصحيحة، وأنهم بشكل طبيعى سيصبحون مواطنين صالحين ومنتجين.

صدقنى، لقد عالجت آباء كثيرين ممن تحرروا من هذا الوهم، وقد قال لى بعضهم: "أنا لا أفهم ما حدث! ليس بوسع أى شخص أن يحب "جونى" (أو جوان) الصغير مثلما أحببته، ولا أستطيع أن أفهم كيف طاوعه قلبه أن يفعل هذا بى!". قد يكون "جونى" مراهقا قرر أن يصبغ شعره باللون الأزرق ويغرس دبوسا فى خده، أو قد يكون مديرا تنفيذيا فى

الثلاثين من عمره لا يريد أن تكون له أية علاقة بوالديه، لأنه غارق حتى أذنيه فى حياته الخاصة.

لا شىء فى الدنيا يماثل روعة الحب ـ لكن الحب لابد أن يكون أكثر بكثير من مشاعر الحنو والمرح، ولابد أن يتضمن الحب تماشيا مع الواقع.

أعرف أنه ليس من السهل تنفيذ مبدأ التعلم من الواقع لأن أى أب لا يريد أن يرى طفله فى موقف صعب، خصوصاً حين يعرف أن لديه القوة لإخراجه منه. وغالبا ما يُظهر الواقع المعلم حقيقة يتناولها القول السائر الذى طالما استخدمه الآباء والأمهات لقرون: "إن هذا العقاب سيؤلمنى أكثر مما سيؤلمك".

على سبيل المثال، تخيل أن "جودى" ـ البالغة من العمر أحد عشر عامًا ظلت توفر لأسابيع من أجل أن تشترى لنفسها معطفا مميزا من النوع الذى ترتديه البنات ذات الشعبية فى المدارس، وهى فخورة جدا بالمعطف ولا تطيق صبرا على أن تظهر فى المدرسة وهى مختالة به.

فى الأيام القليلة الأولى كانت ترتديه فى كل مكان، حتى حين يكون الجو أكثر ملاءمة لارتداء ملابس خفيفة. وفى أحد الأيام تعود إلى البيت بدونه.

"أين معطفك؟".

"أوه، لقد تركته عند "سيندى".

"أليس من الأفضل أن تذهبى وتحضريه؟".

تفكر "جودى" للحظة ثم تقول: "أوه، لن يحدث له شىء. سأحضره غدا".

وتجعلك نبرة الثقة فى كلماتها تظن أن المعطف فى أمان عند "سيندى"، فتدع الأمر يمر. لكن فى اليوم التالى تعود "جودى" من المدرسة وعلى وجهها نظرة ذعر، وتلقى بنفسها على الأريكة وتبدأ فى النحيب.

وتحتاج "جودى" إلى عدة دقائق لتبدأ من خلال دموعها فى رواية القصة، وفى النهاية تتمكن من إخبارك بالقصة التالية: لقد مرت على

منزل "سيندى" فى طريقها إلى المدرسة، لكن المعطف لم يكن هناك.

تقول والدة "سيندى" إن "جودى" لم تكن ترتدى معطفا حين مرت عليهم بالأمس، وربما تكون قد تركته بالمدرسة. لكن المعطف ليس بالمدرسة، فقد بحثت "جودى" عنه فى كل مكان. ثم تذكرت "جودى" أنها قد مرت على الحديقة بالأمس بعد المدرسة، وربما تكون قد تركته هناك، لكنه الآن ليس هناك، وإذا لم يكن بالمدرسة، وليس فى الحديقة، وليس عند "سيندى"، فلابد أنه ضاع! وبالطبع فإن فكرة ضياع المعطف أكثر مما تحتمل "جودى"، لأنه كان يمثل لها قيمة عظيمة.

ومن الطبيعى أنك ستغضب من أن "جودى" كانت غير مسئولة لدرجة أنها تركت معطفها فى مكان يمكن لأى أحد أن يكون قد أخذه منه ـ لكنك بعد ذلك تدرك أنها ادخرت من مصروفها كى تشتريه، وهى كما ترى غاية فى الحزن والتعاسة، فينفطر قلبك حزنا عليها.

حسناً، فى الحقيقة لم يكن المعطف غاليا بشكل كبير، ويمكنك أن تشترى لها معطفا آخر دون تردد ـ لكن هل هذا هو ما ينبغى أن تفعله؟

إن مبدأ التعلم من الواقع ينص على أنه لا ينبغى عليك أن تفعل هذا؛ فإذا كانت "جودى" قد ادخرت لشراء المعطف من قبل، يمكنها أن تدخر ما يكفى لشراء معطف جديد. لن يكون الأمر سهلا بالنسبة لها، لكن سيعلمها المسئولية والاهتمام بأغراضها، ويمكن أن تراهن أنها ستكون أكثر حرصا على معطفها التالى.

لقد تحدثت من قبل عن أطفال لابد أن تطلب منهم فعل الشىء أكثر من مرة حتى يقوموا به، وهذا موقف آخر يكون لمبدأ التعلم من الواقع دور فيه.

إن "بوبى" ـ البالغ من العمر عشر سنوات ـ هو أحد هؤلاء الأولاد الذين لا يأتون إليك من أول مرة تناديهم فيها.

"بوبى، الغداء جاهز!".

لا يوجد رد...

بعد خمس دقائق أخرى تحاول مرة ثانية: "بوبى، قلت إن الغداء جاهز. من فضلك تعالى إلى المائدة!".

لا رد...

تمر خمس دقائق أخرى، ويبدأ الطعام يبرد، ولا يوجد أثر لـ "بوبى" ـ فقط تسمع أصوات أحداث ألعاب الكمبيوتر الصادرة من غرفته.

فى النهاية تصيح بصوت مرتفع يكاد يحطم النوافذ فى الجانب الآخر من المدينة: "بوبى، تعال إلى هنا حالاً".

عند هذا الحد يعرف "بوبى" أخيرا أنك لا تمزح، فيوقف لعبته ويسرع إلى المائدة، إلا أنه عند هذه النقطة، يكون مزاجك قد تعكر، ويصبح تناول الغداء معا تجربة غير سارة على الإطلاق.

ومرة أخرى، لابد أن يكون لمبدأ التعلم من الواقع دور فى هذا الموقف. ينبغى عليك ألا تنادى على "بوبى" إلا مرة واحدة من أجل الغداء ـ فإذا لم يظهر، ينبغى أن يبدأ الأب والأم فى الأكل.

وحين يدخل "بوبى" المطبخ أخيراً، تكون المفاجأة بالنسبة له أن أمه وأباه يقومان برفع الأطباق عن المائدة بالفعل. وهنا تقول له: "أنا آسف يا بوبى، لكننى ناديتك لكى تتناول الغداء ولم تأت، وقد انتهينا من تناول الطعام، لذا إن كنت جائعا فعليك أن تعتمد على نفسك".

وإذا ظهر "بوبى" بعد بداية الوجبة بعشر دقائق، فإنك تقول له: "أنا آسف يا بوبى، لكن عليك أن تنتظر حتى ننتهى جميعا من الأكل. إن كنت تريد شيئا، سيكون عليك أن تعده لنفسك لاحقا".

إذا كان "بوبى" عنيداً ولا يريد أن يعد شيئا لنفسه، حينئذ فليظل جائعا. لن يؤذيه الجوع، لكنه سيعلمه هذا أنك جاد حين تدعوه إلى المائدة.

لقد وجدت إحدى النساء أنه من المستحيل تقريبا سحب ابنها ـ البالغ اثنتى عشر سنة ـ من الفراش فى الصباح. إنها توقظه، فيجلس فى الفراش ويقول لها إنه سيرتدى ملابسه، لكن بعد مرور عشر دقائق

أخرى، تجده لا يزال راقدا فى فراشه، بل وقد راح فى سبات عميق. لقد استمر هذا يوما بعد يوم، وكانت النتيجة هى أن الولد كان يخرج كل صباح متعجلا فى جنون ليلحق بأتوبيس المدرسة.

كان الأتوبيس يفوته مرة فى الأسبوع على الأقل، وكان هذا يعنى أن يقوم أبوه أو أمه بتوصيله إلى المدرسة؛ ولأن كليهما كان يعمل، فلم يكن لديهما وقت كثير يقضيانه كسائق خصوصى لابنهما.

حين تعرفت الأم على مبدأ التعلم من الواقع، أدركت أنها كانت تتعامل مع هذه المشكلة بطريقة خاطئة ـ لقد كانت مسئولية ولدها أن يستيقظ ويستعد للمدرسة.

جلست الأم معه وشرحت له أنها لن تسحبه من الفراش بعد الآن، لكنها جاءت له بمنبه وكانت تتوقع منه أن يستخدمه. ومنذ ذلك الحين، سيكون مسئولا عن الاستيقاظ حين يكون مفترضا أن يستيقظ ـ فإذا فاته الأتوبيس، سيكون عليه أن يذهب إلى المدرسة سيرا على الأقدام.

وبالطبع فإنه فى أول يوم لتطبيق خطة العمل الجديدة، أقفل الولد المنبه وعاد إلى النوم، ومع ذلك، تمسكت الأم بموقفها. وحين صار ولدها مستعدا فى النهاية، أعطته مصروفه وتمنت له يوما سعيدا.

صاح متذمراً: " ألن توصلينى إلى المدرسة؟".

"لا، لن أفعل ذلك ـ إنك تعلم أننا تحدثنا فى هذا الأمر".

"لكننى سأتأخر على الحصة الأولى".

"آسفة، فقد اتفقنا: إما أن تتعلم كيف تترك الفراش فى الصباح، أو فلتتحمل العواقب".

" لكن الجو بارد".

حسناً، لم يكن الجو باردا إلى هذا الحد، وكانت الأم ـ لحسن حظها ـ غير مستعدة لأن يثنيها أى كلام عن إستراتيجيتها الجديدة. لم يكن هناك أى شىء من قبيل: "أوه، حسناً، أعتقد أننى يمكننى توصيلك هذه المرة فقط، لكن عليك أن تكون مستعدا فى الوقت المناسب غداً". ربما ظن

ابنها فى ذلك الوقت أنها تتعامل معه بقسوة، لكنها كانت تعرف أنها تفعل ما هو خير له.

بعد ذلك كانت هناك أيام خرج فيها الولد من الباب فى الوقت المناسب تماما للحاق بالأتوبيس، وفى بضع مرات أخرى كان عليه أن يذهب للمدرسة سيراً ـ لقد تحسنت الأمور ببطء لكن بثبات. لم يمر وقت طويل قبل أن يبدأ الولد فى الاستيقاظ على جرس المنبه بشكل ثابت. والأكثر من ذلك أنه كان يجد الوقت ليجلس ويتناول إفطارا جيدا قبل أن يخرج للحاق بالأتوبيس. وبالنسبة للأم، كان أكثر شىء تكرهه فى روتين حياتها هو سحب ابنها من الفراش كل صباح. أما وقد توقفت عن فعل ذلك، فإن يومها صار يبدأ بداية أفضل، وصارت تتحلى بسلوك أفضل، مما أتاح لها تحسين علاقتها بزوجها وابنها.

هل يبدو مبدأ التعلم من الواقع قاسياً؟ هل يوحى بالضيق والتقييد؟ كلا، إنه ليس كذلك.

الحقيقة هى أنه يحرر الأطفال والآباء، ويجعلهم جميعا يفهمون ما هو متوقع منهم، وكذلك تبعات عدم قيامهم بمسئولياتهم.

يتحدث الدكتور "جيمس روبسون" عن مدرسة اتخذ مسئولوها قرارا بإزالة الأسوار التى حول الفناء لأنها تمثل قيدًا زائدًا عن الحد ـ كان مسئولو المدرسة يريدون أن يشعر الأطفال بالحرية.

لكن بعد أن سقطت الأسوار، لاحظوا شيئا غريبا. فى فترة الاستراحة، كان جميع الأطفال يتجمعون فى وسط الفناء. حين كانت الأسوار موجودة، كان التلاميذ يشعرون بالأمان، مما يجعلهم ينتشرون فى الفناء كله، إلى درجة تسلق الأسوار؛ لكن مع عدم وجود الأسوار التى تبين الحدود المفروضة عليهم، صاروا يشعرون بالإحجام والخوف.[٦]

ما أعنيه هو أن الأطفال يحتاجون إلى معرفة أين يقفون ـ يحتاجون إلى معرفة مسئولياتهم، وما الذى يتوقعه منهم الأب والأم بالضبط، حتى وإن تصرفوا وكأنهم لا يقدرون ذلك. إنهم قد يتسلقون الأسوار من وقت

لآخر، لكنهم لا يريدون إزالة هذه الأسوار تمامًا.

هناك ثلاثة أشياء أخرى تعلمتها بمرور السنوات فيما يتعلق بمبدأ التعلم من الواقع.

١. *عدم استخدام التعلم من الواقع كعذر من أجل إجبار طفلك على فعل ما يفوق طاقته.* بينما ينمو طفلك، تتزايد قدراته، لكن لا يمكنك أن تتوقع من طفل فى الخامسة من عمره أن يترك الفراش ويستعد للمدرسة فى الصباح بدون مساعدة صغيرة من الأم والأب، لكنه ليس بالكثير أن تتوقع من طفل فى الثانية عشرة من عمره أن يستعد للمدرسة بنفسه ـ وعليه، فلابد أن يكون التعلم من الواقع مقترنا بفهم قدرات الطفل وحدود إمكانياته.

٢. *تحميل الطفل المسئولية*، مع عدم فرض ضغط غير ضرورى عليه. كيف تعرف أنك تفرض ضغطا أكثر من اللازم؟ إن الطريقة الوحيدة لمعرفة ذلك هى أن تكون حساسا؛ فتستمع إلى طفلك، وتحتفظ بقنوات التواصل مفتوحة معه.

٣. *استخدام مبدأ التعلم من الواقع يمكن أن يكون سلاحاً ذا حدين.* هذا يعنى أنه يضع فى الاعتبار نقاط ضعف طفلك ومخاوفه، ولابد فى كل الأوقات من تطبيق إستراتيجية التعلم من الواقع من خلال قدر كبير من الحب.[٧]

إحدى سمات مبدأ التعلم من الواقع الأخرى هى أنه يواكب ما يحدث فى كل حالة،[٨] وهذا يعنى أنه شكل من أشكال التهذيب يقوم على أساس "كل حالة بمفردها"، كما أنه نوع من التهذيب يتم "فى الوقت الفعلى".

وهو يقوم على أساس "كل حالة بمفردها" من حيث عدم وجود مساحة فى تطبيق مبدأ التعلم من الواقع تسمح بتنامى مشاعر الغضب والكراهية، ولا مكان فيه لعبارات مثل: "أنت دائما تفعل هذا"، أو "سترى حين يرجع أبوك".

إن طفلك بحاجة إلى أن يعرف أنه متى كسر قاعدة ما أو تورط فى أى نوع من سوء السلوك، فإنه يفرض على نفسه أن يتعلم من الواقع الذى

سيترتب على الفعل الذى قام به.

إن طفلك بحاجة إلى أن يعرف أيضا ـ بشكل مباشر بقدر الإمكان ـ ما يتضمنه التعلم من الواقع، لكن لا ينبغى إجباره على تخمين العقاب، راجيا أن تكون العقوبة خفيفة لأن حالة أبيه المزاجية اليوم طيبة، كما أنه لا ينبغى إجباره على البقاء لساعات منتظرا حتى يتم البت فى مصيره.

إن ما تسعى إليه من خلال تطبيق مبدأ التعلم من الواقع هو أن تجعل طفلك يرى ويفهم بشكل صحيح ما يفعله من خطأ، بشكل يعطيه الفرصة للإقلاع عن أفعاله، والحرص على جعله يشعر أنه تم التعامل معه بنزاهة.

ولابد أن تتذكر أنك لا تعاقب طفلك، وأنك لا تحاول أن تجعله يقع فى الخطأ. بدلا من ذلك، فإن ما تريد فعله هو مساعدة طفلك على أن يصير شخصا مسئولا يلتزم بالتحكم فى ذاته وتهذيبها بشكل يتماشى مع الواقع.

فى كتابى *Making Children Mind Without Losing Yours*، ذكرت خمس سمات خاصة بمبدأ التعلم من الواقع، وأعتقد أنه يجدر بى تكرارها هنا:

١. الآباء لا يسعون لعقاب أطفالهم ـ إنهم فقط يسعون إلى تهذيبهم، وتدريبهم، وتعليمهم.
٢. فى حالة وجود "عقاب"، أو ألم، أو نتيجة ما، فإن الوالد ليس المتسبب فى ذلك ـ بل الواقع...
٣. التعلم من الواقع هو أفضل نظام أعرفه لتفادى التنقل بشكل غير ثابت بين التسلط والتساهل.
٤. التعلم من الواقع هو أفضل نظام لتعليم تحمل المسئولية بشكل يدوم....
٥. وفوق كل شىء، فإن التعلم من الواقع هو أفضل نظام أعرفه

لتفادى ما أسميه متلازمة الوالد الخارق.[٩]

لكن ما هى بالضبط متلازمة الوالد الخارق؟ للتعبير عن المسألة بشكل مختصر قدر الإمكان، فهى وجهة نظر الوالدين التى مؤداها:

١. أنا أمتلك أطفالى.
٢. أنا القاضى وهيئة المحلفين.
٣. أطفالى لا يعرفون الفشل.
٤. أنا الرئيس ـ ما أقوله أوامر.[١٠]

ونادرا ما يجدى هذا النوع من التسلط الأبوى، وهو لا ينطوى على العدل بالنسبة للأطفال، ولا ينطوى على العدل بالنسبة للآباء الذين يشعرون بمسئولية شخصية فيما يتعلق بالتأكد من أن أطفالهم يسيرون على الخط المرسوم.

إن الطفل الذى ينشأ فى بيئة كهذه يتصرف وكأنه يسير على الصراط المستقيم، لكنه يفعل ذلك بدافع الخوف، وليس لأنه تعلم المسئولية ويعرف ما هو أفضل بالنسبة له. والطفل الذى يتم تربيته فى ظل التسلط الأبوى، يسلك أحد طريقين حين يصل إلى سن البلوغ.

على الأرجح، سيصبح أحد طلاب الكمال المهزومين ـ أى شخصا لا يحقق ذاته، ويشعر دائما وكأن هناك شخصا يراقبه ويحكم على تصرفاته. وقد يسلك الطريق الآخر، وبمجرد أن ينفصل عن أسرته، سوف يتورط فى جميع مناحى الحياة المجنونة، لمجرد أنه يريد أن يظهر للعالم أنه "تحرر من التحكم الأبوى أخيرا!".

إذا أردت أن ترى أطفالا تحولوا إلى الجنون الكامل، اقض بضعة أيام فى الحرم الجامعى ـ وبشكل أكثر تحديدا، اقض بضعة أيام فى مراقبة الفتية والفتيات الذين تربوا فى بيوت شديدة التسلط. ولأنهم لم يضطروا قط إلى تهذيب أنفسهم، فإنهم لن يبدأوا ذلك فى المرحلة الجامعية،

وتكون النتيجة فى الغالب هى الفوضى الكاملة وانكسار القلب بشكل كامل للطلبة وأولياء أمورهم.

ابدأ... الآن

والآن لنفترض أنك لم تكن تتصرف بشكل صحيح مع أطفالك، ولم تكن صبورا ومشجعا، ولم تعطهم من وقتك وطاقتك، ولم تستخدم معهم أسلوب التعلم من الواقع. وربما تقول: "دكتور ليمان، لقد قلت إن السنوات القليلة الأولى من حياة الطفل تكون حاسمة للغاية - إن أطفالى فى سن المراهقة بالفعل. هل هذا يعنى أنه قد فات الأوان بالنسبة لى لكى أبدأ فى تصحيح الأمور؟".

وإجابتى هى أن الوقت ليس متأخرا بالنسبة لتصحيح المسار، وبطبيعة الحال، كان من الأفضل أن تفعل كل الأشياء الصحيحة من البداية، لكن ليس هناك أب كامل، وكلنا نقع فى أخطاء كثيرة.

وبغض النظر عن سن أطفالك، يمكنك أن تبدأ فى تصحيح الأمور، لكن ينبغى أن تبدأ بالجلوس معهم والاعتذار لهم. قل لهم إنك كنت تتصرف بشكل خاطئ، لكنك ستغير من أساليبك.

على سبيل المثال، فى حالة المرأة التى قررت التوقف عن سحب ولدها من الفراش، كان عليها أن تقول شيئا من قبيل:

"أنا آسفة لأننى كنت أسحبك من الفراش كل صباح وأجبرك على مغادرة المنزل. أعتذر لأن هذا لم يكن تصرفا عادلا بالنسبة لك. إن تصرفى هذا لم يتح لك أن تُظهر لى أن بإمكانك أن تكون مسئولا عن نفسك، ولم يساعدنى على تعليمك كيفية التعلم من الواقع. لذا من الآن فصاعداً، ستتغير الأمور".

إذا لم تكن قد قضيت وقتا كافياً مع طفلك، يمكنك أن تقول شيئا مثل: "لقد رأيت أننى كنت أقضى فى المكتب وقتا أكثر من اللازم، وأنا آسف

لذلك ـ ومن الآن فصاعدا، سأرجع إلى البيت فى وقت مبكر بعض الشىء حتى يمكننا أن نلعب مباراة قبل الغداء. سأجعل أيام الأحد بعد الظهر مفتوحة حتى يمكننا قضاء بعض الوقت معا".

وهناك شىء آخر مهم للغاية: بمجرد أن تقول شيئا كهذا، التزم به. إذا قررت ممارسة مبدأ التعلم من الواقع، فلا تجعل أحدا يقنعك بغير هذا، وإذا وعدت بقضاء قدر من الوقت مع ابنك أو ابنتك، فلا تتراجع عن هذا. قد يكون القول السائد "الأفعال أعلى صوتا من الأقوال" مقولة محفوظة، لكنها صحيحة ـ خصوصاً حين يتعلق الأمر بالأطفال.

لقد قضينا وقتا طويلاً فى الحديث عن الخطوات التى يمكنك اتخاذها لتتأكد أن أطفالك لن ينشأوا طلاب كمال مهزومين، أو غارقين فى بحر من رفض الذات.

لكن ماذا عنك؟ ماذا لو أنك قد نشأت فى بيت لم يتحل فيه أبواك بالصبر والتشجيع، ولم يكن لديهما أى وقت أو كان الوقت المتاح لك قليلا جدا، ولم يكن أيهما يعرف أول شىء عن التعلم من الواقع؟

ربما تشعر بالجرح والألم؛ لكن هل تأخر الوقت بالنسبة لك كى تغير من الأمور وتبدأ فى الشعور براحة أكبر مع نفسك ومع دورك فى هذا العالم؟ هل يمكنك فعل أى شىء لإصلاح حياتك؟

والإجابة هى: نعم، يمكنك فعل الكثير. يمكنك أن تتغلب على الشكوك والمخاوف التى جلبتها عليك طفولتك التعسة ـ وسوف نتحدث عن هذا فى الجزء التالى.

الجزء ٢

اكتشاف حقيقة نفسك

٤

أنت والأب الناقد

تبلغ "مارجريت" من العمر أربعين عاما، وهى امرأة راقية تتمتع بكل رفاهيات ونعم الحياة؛ فهى طويلة، وجميلة القوام، وذات شعر حريرى أسود ولها عينان خضراوان براقتان، وشخصية جذابة جدًّا - وهى أيضًا طاهية لا يُشَق لها غبار، وهى تعيش مع زوجها فى منزل جميل الأثاث: به أربع غرف نوم، ويقع بمنطقة يقطنها أفراد الطبقة المتوسطة العليا من المدينة.

حين تقابلها لأول مرة، تجعلك تتمنى أن تكون فى مثل قدرتها على تيسير الأمور. نعم، إن "مارجريت" مثال يحتذى به فى الهدوء والتأنى والتماسك.

لكن كل ذلك يتغير حين تأتى أمها إلى المدينة فى زيارة.

تقول "مارجريت": "أنا لا أفهم ما يحدث! فجأة أصاب بذعر لعدة أيام قبل أن تصل إلى هنا؛ فأقوم بتنظيف وتلميع الأثاث، وأبالغ فى تلميعه. وبغض النظر عن مدى اجتهادى فى المحاولة، فإنه لا يمكننى أن

أجعل البيت يبدو كما أريد.

"والغريب أنه بمجرد أن تدخل من الباب فإنها تجد شيئا خاطئا؛ فإما تقول: "أوه يا عزيزتى، هذه الجدران تحتاج بالفعل إلى إعادة دهان"، أو "أنا واثقة من أنك مشغولة جدا بشكل لا يتيح لك وقتا أطول لأعمال المنزل"".

بل إن "مارجريت" تتذكر مناسبة لم تكد أمها فيها تمضى نصف ساعة بالمنزل حتى أخرجت المكنسة من الخزانة، وراحت تكنس سجادة السلالم، والتى كانت بالفعل غاية فى النظافة.

وفى أعماقها تعرف "مارجريت" أن أمها تتعامل معها بعشوائية وانتقاد مفرط، وهى تعرف أن بيتها نظيف، كما أنها تعرف أن السجادة لا تحتاج إلى كنس، ومع ذلك فهناك جزء منها يصدق كل ما تقوله أمها عنها.

تقول مارجريت: "لا تكاد تمكث معى أكثر من ساعتين حتى أبدأ فى الاعتقاد بأننى فاشلة ـ وكأننى لا أستطيع تدبير المنزل أو الطهى، ولابد أن زوجى وأطفالى يعانون فى تحمل إخفاقاتى".

لا يطول الحال كثيرا حتى تتحول انتقادات الأم إلى نبوءة ذاتية التحقق، وفى إحدى المرات حاولت "مارجريت" إقامة حفل عشاء على شرف والدتها، لكن الأمر انتهى بشكل كارثى. ويرجع هذا جزئيا بالطبع إلى أن الأم تصر على تتبعها فى المطبخ لتعطيها "اقتراحات" بشأن ما تقوم به. ونتيجة لذلك، يحترق اللحم، ويُقدَّم طبق الحلو الفاخر بمظهر وطعم كالصمغ - ولا يبدو أن هناك أحدًا من الضيوف سعيد.

تقول "مارجريت": "لقد كان الأمر هكذا دائماً، منذ أن كنت فتاة صغيرة. لا يمكن أن أفعل شيئا صحيحا من وجهة نظرها. إننى أتذكر ضحكتها وهى تقول: "مارجريت، أنت حالة ميئوس منها...ميئوس منها تماما"، وهذا هو ما تجعلنى أشعر به الآن تجاه نفسى - مثل فتاة صغيرة لارجاء فيها".

تقول "مارجريت" إنها تحب والدتها - أو تحاول جاهدة أن تفعل ذلك.

ولأنها تعيش على بعد ألف ميل من والدتها، فإنهما لا تتقابلان إلا مرة واحدة كل عام، حين تأتيها أمها فى زيارة سنوية تستمر لمدة أسبوعين، وهذان الأسبوعان يكونان بمثابة العذاب المحض لـ "مارجريت"، والتى يبدو أن كرهها لأمها يزيد عاما بعد عام.

تقول "مارجريت" بتنهد: "إننى أشعر بالامتنان لأننا لا نعيش فى مكانين متقاربين".

وهناك أيضا "ديفيد" الذى يبلغ من العمر خمسة وثلاثين عاما، وله ثلاثة أطفال، والشكوى ليست منه، بل من زوجته "بوبى". تقول "بوبى" إن "ديفيد" يرفض ببساطة أن يساعدها فى تهذيب الأطفال، بل إنه فى الحقيقة ينحاز لهم ضدها فى معظم المواقف، ويتهمها بأنها قاسية جدا، أو يذكرها بأن "الأطفال سيتصرفون دوما كأطفال".

تقول "بوبى": "إن ديفيد لا يأخذ جانبى قط، وحين أحتاج إلى مواجهة أحد الأولاد بالنسبة لشىء ما، فإنه يخرج من الغرفة ويترك كل شىء. و لهذا عادة ما يكون رد الأولاد هو: "إن أبانا لا يهتم بما نفعله، فلماذا تهتمين أنت؟"

والأولاد مخطئون بالطبع؛ فـ "ديفيد" يهتم بالفعل، لكنه لا يدرى ما يفعل فى الأمر. ومثل "مارجريت"، فقد نشأ "ديفيد" فى بيت كان الأبوان فيه ينتقدان كل شىء كان يفعله. وبينما كان يقال عن "مارجريت" أنها "ميئوس منها"، فقد كان والدا "ديفيد" ينعتانه بكلمات مثل غبى أو أحمق ـ بل إن "ديفيد" يتذكر أن أباه كان يتحدث عنه دائما بصيغة "التفضيل"؛ فحين كان "ديفيد" يفسد شيئا فى المنزل، فإنه يصف تصرفه هذا بأنه "أسوأ" شىء يمكن فعله، أو أنه "أغبى" طفل فى العالم. ويذكر "ديفيد" أيضا أن أمه كانت تعمل ستة أيام فى الأسبوع لتساعد فى نفقات المعيشة، وهو يدرك حين يسترجع ذلك أن الإرهاق فى العمل ربما يكون مسئولا إلى حد كبير عن سخريتها المريرة.

يقول "ديفيد": "لكننى كنت أخشى رجوعها إلى المنزل فى المساء؛

حيث كان يبدو وكأنها ستبدأ فى الصياح بمجرد أن تدخل البيت، وكنت أسعى جاهدا لتنظيف البيت لها ومنع أختى الصغيرة من إساءة التصرف ـ لكن كان هناك دائما شيء لا يرضيها".

يهز "ديفيد" رأسه ببطء، وتظهر ابتسامة سريعة على وجهه، وكأن الموقف قد صار فجأة مضحكا جدا. ثم يقول: "يمكننى أن أراهن على أنه لو أن موسوعة *جينيس للأرقام القياسية* كان بها قائمة لأكثر الأشخاص الذين تم الصياح فى وجوههم فى أكبر عدد ممكن من الأيام بشكل متتال، فإن اسمى سيكون على رأس القائمة".

لكن، ما علاقة طفولة "ديفيد" بعدم قدرته على تهذيب أطفاله؟ والإجابة هى: علاقة وطيدة.

يقول "ديفيد": "لا أطيق أن أنظر إلى بوبى وهى تصيح فى الأطفال".

فتقول "بوبى" معترضة: "أنا لا أصيح فيهم".

فيرد عليها "ديفيد":

"أعرف أنك لا تفعلين، لكن بالنسبة لى يبدو وكأنك تفعلين. أنا لا أعرف فى الحقيقة كيف يمكننى أن أشرح الأمر، لكن حين يكون عليك أن تتحدثى إلى أحدهم حول شيء ما، فإنى أسمع صوت أمى وهى تصيح فى وجهى، وعندما تقولين لابننا شيئاً مثل: "لقد قلت لك من قبل ألا تترك دراجتك فى منتصف الممشى"، فأكاد أسمع أمى وهى تقول: "أنت أغبى ولد فى العالم". إننى أعلم أنك لا تقولين ذلك، لكنى أتخيل أنك ستقولينه، وهذا يؤذينى بالفعل. إننى أذكر كم كنت أشعر بالألم حين كان والداى يتحدثان إلىّ بهذه الطريقة، ولا أريد لأولادى أن يشعروا بنفس الألم".

إن "ديفيد" يفهم أنه لابد من تهذيب الأطفال، وهو يريد أن يقوم بدور أكثر فعالية ـ لكن لكى يفعل ذلك، فإن عليه أن يلقى بالأغلال التى كانت تكبله طوال الوقت فى طفولته من قبل أب حاد اللسان وأم مشاكسة.

ماذا عن "مارجريت"؟ هل يمكن أن تتخلص من عدم إحساسها بالأمان، وتدع ملاحظات والدتها الانتقادية تمر مرور الكرام؟ يمكن لـ

"ديفيد" التغلب على الأمر، وكذلك يمكن لـ "مارجريت" أن تفعل نفس الشيء، لكن المسألة ليست سهلة ولن تتم فى غمضة عين .

إن الآباء دائمى الانتقاد لأولادهم يضرونهم من نواحٍ عديدة، وإنه لمن النادر بالنسبة لمن نشأوا فى هذا الجو أن يصيروا بالغين تامى النضج ـ حتى وإن بدا عليهم ذلك. إن أمثال هؤلاء الأطفال كثيرا ما يصيرون من طالبى الكمال المهزومين حين يكبرون؛ حيث يطلبون الكمال دائماً وهم يعرفون أنهم لن يصلوا إليه قط لأنهم أغبياء، أو كسالى، أو مجانين، وأشرار - وكل تلك الصفات الأخرى التى كان ينعتهم بها آباؤهم.

وفى الغالب الأعم، فإن الشخص الذى يكبر فى جو انتقادى كريه، فإنه سوف يكبر ليكون شخصا كريهًا شديد الانتقاد، وستكون مشكلته - بشكل رئيسى - هى أنه يشعر بعدم الأمان، ويمتلئ بكره الذات، ويخفى ذلك بالهجوم على من حوله - أو ربما يرجو من خلال التقليل من شأنهم أن يصل بهم إلى مستواه.

أما من هم على شاكلة "ديفيد"، فسوف يأخذون الاتجاه المعاكس تماما، لدرجة أنهم سيقومون بأى شىء لكى يتفادوا المواجهة. وسوف يصبحون ممن يُطلَق عليهم "الساعون إلى إرضاء الآخرين"، وينتهى بهم الأمر فى الغالب إلى الزواج من أشخاص متسلطين يتحكمون فى كل جانب من جوانب حياتهم.[1]

بغض النظر عمن تكون، لابد أنه من الصعب بالنسبة لك أن ينتقدك شخص ما، وقد تضحك وتحاول أن تتجاهل الأمر، لكنك فى الحقيقة تشعر بالألم فى داخلك.

إننى أذكر، على سبيل المثال، أننى تلقيت خطابًا سلبيًا من امرأة قرأت أحد كتبى عن تربية الأطفال ـ ولم تكن هذه أول مرة أتلقى فيها بريدا سلبيا، لكن هذا الخطاب كان أكثر الخطابات مقتا؛ حيث لم يعجب هذه القارئة مفهوم التعلم من الواقع، وكانت ترى أننى كنت شديد القسوة حين اقترحت أن يتحمل الأطفال تبعات أفعالهم.

كانت ابنتى "هولى" فى العاشرة من عمرها فى ذلك الوقت، وكان أول سطر فى الخطاب يقول: "أتمنى أن تركلك ابنتك ذات العشر سنين فى أسنانك فتحطمها". حسناً، لم تكن هذه ألطف تحية تلقيتها من قبل! وقد أغضبتنى للغاية ـ لقد شعرت وكأن هناك من يتحدى كرامتى ويتشكك فى ذكائى، ولم يعجبنى هذا الأمر.

وفى النهاية أعطتنى زوجتى "ساندى" نصيحة جيدة؛ فقالت: "أتدرى! من السهل أن تحب من يرون أنك رائع، لكنه من الصعب أن تحب من يرونك فاشلا".

وكانت محقة بالطبع؛ فمن الصعب أن تحب من لا يحسن الظن بك. إننى أعرف - منذ أن كنت طفلا - أن الأديان السماوية تأمرنا أن نحسن إلى أعدائنا، وكنت دائماً أوافق على هذا بشكل غير واع، وكنت أؤمن أن الأمور يجب أن تكون هكذا بالفعل - لكن كاتبة هذا الخطاب وضعتنى بالفعل فى موضع الاختبار، ولقد جعلنى تعليق "ساندى" أفهم أن هذا هو بالضبط ما كان ينبغى علىّ فعله ـ أن أحب من كتبت الخطاب وأن أفكر فيما إذا كان هناك أى صواب فى نقدها. وإن لم يكن هناك صواب. فإنه يمكننى أن أتجاهله وأضع فى اعتبارى أن المشكلة فى كاتبة الخطاب وليست فى شخصى أنا.

ومع ذلك فإن ما أعنيه هو: إذا كانت الكلمات المسيئة من الأغراب يمكن أن تؤلمنا أشد الألم، فما بالك بالكلمات المسيئة حين تأتى من الأم والأب.

وإليك عدة أشياء لابد أن تتذكرها إذا كنت تسعى إلى التغلب على الضرر الذى يسببه الآباء الناقدون:

١. بعض الناس يولدون ناقدين وشكائين.
٢. ليس من الضرورى أن تصدق كل ما قاله (أو ما يقوله) أبواك لك.

٣. لا يمكنك أن تُرضِى بعض الناس مهما فعلت. (لذا فلا تضيع الكثير من الوقت فى القلق بشأن تبرير أفعالك).
٤. لابد أن تفهم السبب وراء ما ينتابك من مشاعر.
٥. لابد أن تمارس ما أسميه "التهذيب الذاتى الإدراكى".

ولننظر بشكل أكثر قربا لكل من هذه العناصر الخمسة.

الشخص الشكاء بطبعه

إن الحقيقة التى لاريب فيها هى أن بعض الناس سينتقدونك بغض النظر عما تفعله.

لا يحضرنى مثال على هذا أفضل من الطريقة التى تعامل بها الناس مع الأنبياء أثناء تبليغ رسالتهم. إن أحدا قط لم يعش حياة أفضل ولا أكثر حبا ولا أكثر فائدة من الأنبياء، ومع ذلك فقد تعرضوا للنقد والسخرية والتهكم، بل وحاول أقوامهم قتلهم أو نفيهم خارج البلاد. وإذا كان الأنبياء لم ينجوا من الرفض والنقد، فلن ننجو منه أنا وأنت بالتأكيد.

حين نتحدث عن التعامل مع النقد، يحضر إلى الذهن قصتان:

القصة الأولى عبارة عن قصة جحا وولده عندما كانا يسافران على طريق متربة بحمارهما، ومعهما حقائب ملأى بمنتجات مزرعتهما إلى المدينة.

أولاً، كان جحا يسحب الحمار بينما كان الولد يركب على ظهر الحمار. وفى الطريق، سمعا ملاحظات ساخرة من أغراب يقولون: "انظروا إلى هذا الولد الكسول! إنه يركب بينما يسير والده المسكين".

ضايقهما هذا، لذا قررا تبادل الأماكن - نزل الولد وركب جحا على الحمار، لكن هذا لم يرض أحدا أيضا. والآن صار الناس يقولون: "يا له من رجل قاس! إنه يجعل ولده يسير بينما يركب هو فوق الحمار".

حسناً، ماذا عساهما يصنعان؟ ربما ينبغى أن يركبا معا فوق الحمار. وبالطبع حين حاولا ذلك، قال الناس: "انظروا إلى الحمار المسكين! كيف يمكنهما أن يتوقعا من الحيوان المسكين أن يحملهما ويحمل باقى الأمتعة أيضا؟".

وفى محاولة أخيرة لإرضاء الناس، نزل جحا وابنه، وسارا معا بجانب الحمار. هل كان هذا هو الوضع الذى أسكت الناس؟ بالطبع لا.

حينئذ سمعا من الناس من يضحك ويقول: "انظروا إلى هذين الغبيين! إن لديهما حمارًا تام الصحة، ومع ذلك يسير الاثنان دون حتى أن يركب أحدهما".

حسناً، هذه الحكاية القديمة بها درس أخلاقى طيب جدا، وهو: لا يمكنك إرضاء جميع الناس مهما فعلت، وإذا حاولت فسينتهى بك الأمر إلى الاضطراب والتعب.

أما القصة الأخرى، وهى حديثة بعض الشىء، فتتعلق بصديقين ذهبا إلى البحيرة لاصطياد البط، وكان أحدهما ـ ويدعى "رالف" ـ يتباهى دائماً بكلاب صيده الرائعة؛ فهى الأفضل على الإطلاق على مستوى العالم.

لكن الصياد الآخر، "هارولد"، كانت لديه مفاجأة خاصة لصديقه فى هذا اليوم: كان لديه كلب جديد... كلب مميز جدًّا، يمكنه أن يفعل شيئا لا يمكن لأى كلب آخر فعله.

لم يطل الوقت قبل أن تطير البطات الأولى فى ذلك اليوم فوقهما، فأطلق "هارولد" النار وأسقط بطتين فى وسط البحيرة.

فقال لكلبه: "اذهب وأحضرهما". وعلى الفور، نزل الكلب إلى البحيرة، لكن بدلا من أن يعوم الكلب فى الماء، سار على سطح الماء، وكأنه يسير على أرض يابسة.

التقط الكلب البطتين بفمه، ثم عاد مهرولا إلى سيده، دون أن يبتل منه سوى مخالبه. كان "هارولد" فى هذه المرة متأكدا من أنه قد هزم "رالف"

شر هزيمة وأنه سيرى أمارات خيبة الأمل مرسومة على وجهه، لكن كل ما فعله "رالف" هو أن هز رأسه بأسى.

وقال ساخرا: "يا له من كلب مسكين! إنه حتى لا يستطيع العوم".

حسناً، كانت تلك القصة ستصبح أكثر فكاهة لو أنها لم تكن تدل دلالة صادقة على ما يحدث فى الحياة: إن بعض الناس ببساطة لا يجدون شيئا لطيفا ليقولوه عن أى شخص أو أى شىء، والأكثر من ذلك، أنهم لا يستطيعون إغلاق أفواههم. ولو أنهم احتفظوا بآرائهم لأنفسهم لكان ذلك خيرا لهم وللآخرين، لكنهم يصرون على إشراك الآخرين فى تلك الآراء.

وبعض الناس يستمتعون بإخبارنا بعيوبنا، وهؤلاء هم المزعجون الذين يصر أحدهم على أن يخبرك بما إذا كان يظن أن ملابسك غير متناسقة، أو ما إذا كانت هناك مشكلة فى تصفيفة شعرك، وبطبيعة الحال، فهم يعتقدون أن رأيهم هذا لمصلحتك، وأنهم فقط يحاولون أن يقدموا لك النصيحة - لكنهم ليسوا كذلك، فى الحقيقة. ومع ذلك، فإن الأصدقاء الحقيقيين يخبرونك حين يكون هناك شىء يسقط من أنفك. أو إذا كان سحّاب سروالك مفتوحًا!

والأمر كله بالطبع يعود إلى الدافع؛ فالصديق الحقيقى قد يسعى إلى أن يصنع بك معروفا بإخبارك أن رابطة عنقك لا تتناسب مع بنطالك أو أن هناك بقعة على ظهر تنورتك، لكن هناك من يستمتعون بتقديم النقد من أجل النقد وحسب، أو يسعون دائماً إلى إنزال الآخرين إلى مستواهم.

وقد لا يبدو ما يقولونه قاسيا وانتقاديا من النظرة الأولى؛ فما يقولونه لا يزيد عن كونه نقدًا "بنّاءً" - أو قل: خطًا طويلًا... طويلًا من النقد "البناء". وأحيانا يكون هذا النوع من النقد - القائم على مفهوم "كل ما أريده هو مساعدتك" - أسوأ من أن يخبرك شخص ما فى وجهك أنه يعتقد أنك غبى.

لماذا؟ لأنه فى التعامل مع هذا الشخص الثانى، فأنت على الأقل تعرف

أين تقف، وتكون وجهة نظره العدائية واضحة، أما من يتظاهر بأنه يريد مساعدتك، ومع ذلك لا يستطيع أن يتوقف عن انتقادك، ولا يكف عن محاولة تغييرك، ويتجه بعينيه إلى السماء حين تخطئ مرة أخرى. فإن هذا الشخص يمكن أن يكون له أبلغ الأثر فى هدم تقديرك لذاتك.

وكلما أسرعت فى إدراك أن بعض الناس هم ناقدون ومتصيدو أخطاء بطبيعتهم، وأن مصلحتك لا تهم كل الناس، كان ذلك أفضل بالنسبة لك.

حتى والداى؟

نعم، حتى والداك يمكن أن يكونا هكذا ـ وهذا ينقلنا إلى النقطة الثانية: لا ينبغى أن تصدق كل ما يقوله أبواك.

هل يبدو هذا لك كنوع من الجحود؟ صدقنى، لو أننى لم أر الكثير من الحالات ـ مثل حالة "مارجريت" و "ديفيد"، والتى كان فيها قدر كبير من الألم سببه أكاذيب تفوه بها الآباء ـ لترددت فى أن أقول هذا.

وقد تكون الأكاذيب فى صورة أقوال أشبه بالنبوءات، مثل: "لن تصبح شيئًا مهما فعلت" أو "لا يمكننى الانتظار حتى تغادر المنزل كى أسافر أنا ووالدك". (وهذه الكذبة الأخيرة، بالمناسبة، هى الأثيرة لدى الأمهات والآباء، وقد تم استخدام أشكال مختلفة منها لمائة سنة على الأقل. يمكنك أن تستخدم هذا كأحد أسئلة الاختيار من متعدد؛ كأن تقول: "لا أستطيع الانتظار حتى تغادر المنزل كى: (أ) يكون بوسعنا أن نسافر؟ (ب) يكون بوسعنا المحافظة على أثاث المنزل فى حالة جيدة (ج) يكون منزلنا مرتبا؟ (د) تسود السكينة والهدوء أركان المنزل". إذا نشأت فى منزل به والد يحب استخدام هذا النوع من العبارات، سيكون بوسعك التفكير فى عشر أو خمس عشرة صيغة أخرى).

وقد تأخذ الأكاذيب صورة أكثر مواربة، بحيث تتمثل فى النقد والتصحيح

المستمرين والتى تكون على شاكلة: "إنما أفعل ذلك لمصلحتك!".

وقد يتضمن هذا الأمر سيلا من التعليقات مثل: "اجلسى معتدلة يا عزيزتى؛ فالرجال لا يحبون البنات اللاتى يجلسن فى وضعية سيئة" أو "من الأفضل أن تأكل هذا اللفت وإلا فلن تجد زوجة ترضى بك".

قال لى أحد أصدقائى إنه كان يخشى بالفعل من أنه لن يتزوج وسينتهى به الأمر رجلا حزينا وحيداً، لأنه ببساطة لم يكن يأكل اللفت والفول. ومن الواضح أن الافتراض فى هذا هو أن جميع النساء يحببن إعداد اللفت والفول، ولن تجد امرأة توافق على التخلى عن ذلك. نعم، أنا أوافق، على ذلك؛ فهذه هى أغبى مقولة سمعتها فى حياتى، لكن المعنى هو أن صديقى هذا، كطفل صغير، كان يصدق هذه المقولة، وحين تبحث حقيقة الأمر، تجد أن هذا ليس "أغبى" من أكاذيب أخرى قيلت لنا عن أنفسنا، وكان بعضنا يصدقها، سواء كانت من والدينا أو من أى شخص آخر.

ربما يكون التفسير هو أن والديك كانا (أو مازالا) بين صفوف المشتكين المزمنين ومتصيدى الأخطاء، ولكن لأن آباءنا مهمون جدا لنا ـ لكوننا نعتمد عليهم لحمايتنا وتعليمنا والإنفاق علينا ـ يكون من الصعب أن نرى أن الأشياء التى يقولونها ويفعلونها ليست دائماً سليمة ونافعة ـ وهذا هو السبب فى أن النقد والإدانة من الآباء يكون له تأثير عميق علينا، ويكون من الصعوبة بمكان التعامل مع هذا النقد، مقارنة بالنقد الذى نتلقاه من الأشقاء والأصدقاء.

خذ بضع لحظات للتفكير فى علاقتك بأبويك: هل كانا منتقدين لك ويصححان كل ما تفعله دائماً؟ إن كان الأمر كذلك، فكيف كان شعورك تجاه هذا الأمر؟

بعد أن تفكر فى هذا لبعض الوقت، اسأل نفسك عن كيفية تعاملك مع أطفالك - هل ستكمل دورة الرفض والتثبيط التى مررها إليك والداك؟ إن كان الأمر كذلك، اعزم على أن تتوقف عن هذا. بعد ذلك - وكما أوضحنا فى الفصل السابق - اجلس مع أطفالك واعتذر لهم. قل لهم إن

وجهة نظرك وأفعالك كانت خاطئة، وإن هذا الأمر لن يستمر. قل لهم إنك تعرف أنك قد تخطئ بين الحين والآخر، لكنك ستفعل ما بوسعك لتغير طريقتك. وكما قلت من قبل، فإن الاعتراف بعيوبك لأطفالك يمثل فكرة جيدة. أولاً، لأنه يشجعهم على أن يعرفوا أنك تحبهم بما يكفى لأن تتخلى عن حذرك وتكون على حقيقتك أمامهم. وثانيا، لأن الاعتقاد بأن الأم والأب يخطئان أيضا، ثم يعترفان بذلك، يجعل الأطفال يشعرون بشعور أفضل حول إخفاقاتهم وعيوبهم. بطبيعة الحال، هناك أشياء ذات طبيعة شخصية، وينبغى أن تبقى هكذا.

إذا كنت ترى أنك عالق فى دوامة من الرفض والتثبيط، بداية من علاقتك مع أبويك، عليك أن تبدأ فى التوقف عن هذا قبل أن يسقط أبناؤك ـ ثم أحفادك وأبناؤهم من بعدهم ـ فى هذه الدوامة.

وكشخص متدين، فإننى أؤمن بالتعاليم السماوية، بما فى ذلك الوصايا التى توصى ببر الأب والأم. وأنا لا أدعوك لعقوق والديك أو أدعو أطفالك إلى عقوقك، لكن ليس من البر بالوالدين تصديق كل ما يقوله الوالدان لك، بغض النظر عما يقولانه لك.

قد تذكر كيف كانت الدولة فى رواية "١٩٨٤" للروائى العظيم "جورج أورويل" ـ تسعى إلى تدعيم سلطتها بالإصرار على أن الإجابة الصحيحة لحاصل جمع اثنين واثنين هى خمسة. وحين أصر البطل "وينستون" على أن الإجابة الصحيحة لحاصل جمع اثنين واثنين هى أربعة، قالوا إن الحكومة إذا كانت تصر على أن الإجابة الصحيحة هى خمسة، فإن الإجابة الصحيحة هى خمسة، ولا نقاش فى ذلك.[٢]

حسناً، لا يهمنى كم مرة أخبرتك الحكومة أو أخبرك والداك أو أى شخص آخر أن حاصل جمع اثنين واثنين هو خمسة، إلا أن هذه ليست الحقيقة، ولا ينبغى عليك أن تصدق هذا.

إذا أخبرك والداك أن العشب لونه أحمر وأن السماء لونها أخضر، فلن يتوقع منك أحد أن تصدقهما، كما أنه لا ينبغى عليك أن تصدق

الافتراءات التى يقولانها لك عن نفسك - حتى وإن كانت هذه الافتراءات غير متعمدة أو غير سيئة المقصد.

إننى أعرف حالات كان الآباء يشيرون فيها باستمرار إلى وصايا الأديان السماوية فى محاولة لإلزام الأبناء بالخط الذى يرسمونه لهم.

"أتعرف ما تأمر به الأديان السماوية؟ إنها تأمر الناس ببر الوالدين؛ وهذا يعنى أنه يجدر بك أن تستمع لى وأنا أتحدث إليك!"

لكننى ما كنت أعتقد قط أنه يمكن استخدام الكتب السماوية كأداة تخويف، سواء بواسطة أحد الأبوين أو بواسطة رجل دين أو أى شخص آخر، وأنا أذكّر أى شخص لا يعجبه كلامى عن عدم الاضطرار إلى تصديق كل ما يقوله لك أبواك أن الكتب السماوية تحذر كذلك الآباء من استفزاز مشاعر أبنائهم بالنقد المستمر لهم.

إن الكتب السماوية تدعو إلى الاحترام والتقدير المتبادلين: فالأطفال يجب أن يبروا أبويهم، والآباء بدورهم يجب أن يحبوا أطفالهم ويعاملوهم بالاحترام الواجب لهم ككائنات خلقها الله.

لا يهمنى ما إذا كنت فى السادسة عشرة أو السادسة والخمسين؛ فمن الممكن أن تكون مكبلا بمشاعر عدم الكفاءة وعدم الجدارة بسبب افتراءات قالها لك أبواك. وأرجو ألا يفهمنى أحدكم خطأ ويظن أننى أدعو إلى تحدٍّ صريح للأبوين ومخاطبتهم بعبارات مثل: "هذا غير صحيح، وأنا لا أصدقه". إنك لست مضطرا إلى بدء الحرب بشكل صريح، لكن يمكنك أن تعزم على تجاهل هذه الافتراءات وأنصاف الحقائق، وأن تتذكر أنه لا علاقة لها بك، ولا بقيمتك كإنسان.

حين تقيم نقداً موجهًا ضدك، ضع فى ذهنك دائماً ثلاثة أشياء:

١. الكلمات المستخدمة.
٢. المصدر.
٣. اللحظة.

إذا استمعت إلى الكلمات، وطريقة استخدامها، فإنك ستبدأ فى الاستماع إلى الافتراءات بشأن نفسك. إن كلمات مثل "أنت دائماً"، و "لا تفعل قط"، أو استخدام صيغ التفضيل مثل "الأغبى" أو "الأكثر كسلاً" - إنما هى عبارة عن مبالغات فاضحة، ومن يستخدم هذه الكلمات فإنه يلجأ إلى رخصة "الضرورة الشعرية". ويمكنك بوجه عام تجاهل هذه العبارات وينبغى بالتأكيد تفادى استخدامها عند التعامل مع أطفالك.

وكذلك أوصيك بوضع المصدر فى الاعتبار؛ فبعض الناس، على سبيل المثال، يميلون إلى السخرية، ويبدو كأنهم لا يستطيعون منع أنفسهم من ذلك؛ فالسخرية تنضح من كل مسامهم، وهم يلجئون دائماً إلى تلك النبرة الساخرة والأسلوب الساخر.

هل الشخص الذى ينتقدك دائم الشكوى ويتصيد الأخطاء بشكل مستمر؟ هل لكلماته ثقل حقيقى؟ أم يمكن تجاهلها لأنه لا يفعل شيئا سوى الشكوى والانتقاد على طول الخط؟

أخيرا، حين تفكر فى اللحظة، لابد أن تدرك أن كل الأشياء التى تقال فى ذروة الغضب لا تكون مقصودة أو صحيحة، ولسوء الحظ، فإن للآباء أيضا نصيبهم من هذه الأشياء المؤلمة التى تنتج عن "ذروة اللحظة". فى الفصل السابق تعلمنا العد إلى عشرة وعدم الحديث قبل التفكير. هذه نصيحة رائعة بالنسبة لك - لكن للأسف فأنت غير قادر على إصلاح أساليب والديك ومساعدتهما على التوقف عن الحديث قبل التفكير. إذا كانت والدتك فى السبعين أو الثمانين، على سبيل المثال، فلابد أنها مقتنعة تماما بما تفعله، وأفضل شىء يمكنك فعله هو أن ترى شكواهم وانتقاداتهم على حقيقتها، وتتعلم كيفية التعايش معها.

لن تُرضى بعض الناس مهما فعلت

إن العنصر الثالث فى قائمة الأشياء التى لابد أن تتذكرها للتغلب على

الضرر الناجم عن انتقاد الأبوين لك هو: لا يمكن أن تُرضى بعض الناس مهما فعلت (فلا تضيع وقتا طويلا فى القلق بشأن تبرير أفعالك).

هل تذكر حكاية جحا وابنه ـ واللذين لم يتمكنا من إرضاء الناس بغض النظر عمن يسير ومن يركب الحمار؟

حسناً، إن إحدى المشاكل بالنسبة لطلاب الكمال المهزومين تتمثل فى تصميمهم وعزمهم على جعل الناس يحبونهم، وإذا نظرت إلى ظهورهم، فستجد آثار أقدام، لأنهم غالبًا يشبهون إلى حد كبير ممسحة الأرجل. وكأن لسان حالهم يقول: سأدع "جو" أو "جوان" يسير فوقى، لأن ذلك قد يجعله يحبنى (أو لأننى أستحق أن يسير الناس فوقى).

والمشكلة بالطبع هى أن هذا لا يجعل الشخص يحبنى، بل يجعله هذا يوافقنى على أننى عديم القيمة ـ تماما كما أظن أنا بنفسى.

وهذه نقطة مهمة؛ فالناس يرونك بالطريقة التى ترى بها نفسك. إذا كنت ترى نفسك شخصا يستحق الإزعاج والمضايقة، فلن يمر وقت طويل حتى يبدأ الآخرون فى إزعاجك ومضايقتك.

وإذا كنت ترى نفسك شخصا جديراً بالاحترام، فسيعاملك الناس باحترام... معظمهم على الأقل.

لكن لابد أن تتذكر أنه ليس من الممكن أن تجعل جميع الناس يحبونك، ولن يصدقك الجميع حين تقول الحقيقة، ولن يرى الجميع أن القصة التى كتبتها قصة جيدة، ولن يعتقد الجميع أن مظهرك حسن، ولن يقدر جميع الناس روح الدعابة لديك. وهكذا، ينطبق هذا على أصدقائك، وجيرانك، وزملاء العمل، وينطبق كذلك على أبويك؛ لذا فلا تكرس وقتك وطاقتك لإثبات نفسك للآخرين.

يمكننى أن أسمع السؤال الآن.

ألا يهم رأى الآخرين فىّ؟

بالطبع رأيهم مهم، ولكن ليس إلى هذا الحد.

إنه ليس مهما لدرجة أن تعيد تشكيل نفسك بالطريقة التى يتوقعها

الناس منك - أو ما تظنهم يتوقعونه منك.

هذه مشكلة محددة لمن لديهم آباء منتقدون للغاية؛ وذلك لأنهم يعتقدون أنهم لن يرقوا إلى المستوى المطلوب مطلقا، لذا فإنهم يحاولون في الغالب التخفي خلف واجهة مزيفة، وقد يكذبون أو يبالغون في إنجازاتهم أو يستخفون خلف وجهة نظر قاسية في محاولة لإرضاء هويتهم الحقيقية، وهم مقتنعون أنه إذا كنت تعرفهم حقيقة، فلن تحبهم، لذا فإنهم يكذبون أكبر أكاذيبهم على أنفسهم.

هناك مسلسل كوميدى شهير اسمه "Perfect Strangers"، وهو يرتكز حول المواقف المضحكة والغريبة التى تحدث لقريبين يُدعَيان "لارى" و "بولكى". "بولكى" وافد جديد إلى الولايات المتحدة الأمريكية من بلد أوربى لا وجود له، بينما "لارى" هو الأمريكى الذى يعرف كل شىء ويريد أن يعلّم ابن عمه كيف تسير الأمور.

المشكلة الوحيدة هى أن "لارى"، ولا ريب، قد نشأ فى منزل به أبوان ناقدان؛ فهو لا يبدو قط قانعا بأن يكون كما هو... خصوصا حين يتعلق الأمر بمحاولة إثارة إعجاب النساء. بالطبع فإن النتيجة الحتمية هى أن الحال ينتهى دوما بـ "لارى" إلى أن يبدو كالأبله...أو شىء أسوأ من ذلك.

فى إحدى الحلقات، بعد أن جعل "لارى" نفسه يبدو كالأحمق فى عينى امرأة كانت تحبه بالفعل، أعطاه "بولكى" نصيحة جيدة؛ حيث قال له: "يا ابن عمى، إنها تحبك كما أنت، ولكنك تريدها أن تحبك لما ليس فيك".

وهذه حكمة جيدة من مسلسل كوميدى.

وهذا شىء ينبغى أن يتذكره كل من تربى على يدى أبوين ناقدين. إن معظم الناس سيحبونك إذا حاولت ببساطة أن تكون نفسك؛ فإذا لم يحبوك لما أنت عليه، حينئذ يكون من الأفضل أن تستغنى عنهم تماما.

وفى فيلم *Zelig* ـ ذى الطابع الوثائقى ـ يقوم الممثل والمخرج "وودى آلان" بدور رجل يخشى أن يُغضِب الآخرين لدرجة أنه صار كالحرباء.

وحينما كان يعزف فى فرقة موسيقية بحى يقطنه غالبية من ذوى البشرة السوداء، أصبح ذا بشرة سوداء، وحين اشترك فى جمعية "الرجل البدين" صار بدينا، ثم زار الحى الصينى وصار صينيا، وسافر إلى ألمانيا وصار مثلهم، وهكذا. ولم يكن للرجل أية هوية خاصة به، لكنه كان يفعل أى شيء - مهما كان سخيفا - لكى يكون جزءا من المجموعة التى يتواجد فيها فى هذه اللحظة. كان الفيلم مضحكاً، لكن مع التفكير نجد أنه مجرد مبالغة لطيفة تعبر عن الطريقة التى يعيش بها كثير من الناس حياتهم وهم فى خوف دائم من أن يكونوا أنفسهم، وخوف دائم من الدفاع عما يؤمنون به من مبادئ، ورضا تام بالانجراف مع التيار.

وقد يصل هذا الأمر إلى الحد الذى لا يثق فيه طالب الكمال المهزوم فى آرائه ومعتقداته الخاصة.

فى السياسة مثلا، قد يدرس الشخص جميع القضايا، ويعرف كل المرشحين، وعلى هذا الأساس يقرر لمن سيعطى صوته.

لكنه حينئذ يكتشف أن ثلاثة من معارفه يصوتون لمرشح الحزب الآخر - وعلى الرغم من أنه قام ببحث متأن وأنه يركز تصويته على معرفته بالقضايا المعنية، فإنه يجعل أصدقاءه يغيرون رأيه. إن رأيه فى نفسه سيئ لدرجة أنه يظن أن آراء أصدقائه أفضل من رأيه. وقد تكون الحقيقة ببساطة هى أنهم يؤسسون آراءهم على مجرد إحساس داخلى أو ولاء حزبى أو لون عينى المرشح.

إننى أستخدم السياسة كمثال فقط، ويمكن توسعة وجهة النظر هذه لتشمل كل مجالات الحياة التى يعيشها أشخاص تربوا على يد والدين ناقدين.

ومن الضرورى تذكر هذه العبارة التوكيدية، وتكرارها لنفسك فى كل مرة تجد فيها نفسك على وشك الاستسلام لهذه المشاعر الخاصة بعدم الجدارة: "من المستحيل إرضاء جميع الناس، وأفضل شيء يمكننى فعله هو أن أتصرف حسب شخصيتى".

لماذا أشعر بهذا الشعور؟

إذا كنت فعلًا ستتغلب على مشاعر التشكك فى الذات، وعدم الكفاءة، والرفض، فمن المهم أن تفهم السبب الذى يجعلك تشعر بهذا الشعور.

وما لم تكن تحيا الحياة التى طالما حلمت بها، فإن هذا الشعور الذى يسيطر عليك لا علاقة له بكونك أقل شأنا، أو أنه لا أمل فيك، أو أنك ضعيف، أو أى من عشرات الأكاذيب الأخرى التى قد تصدقها عن نفسك. إن مشاعرك عن نفسك غرسها فيك الآخرون وهم - على الأرجح - والداك.

وبمجرد أن تفهم أين التقطت هذه الأكاذيب عن قيمتك الذاتية، ستكون قدرتك على تجاهلها أفضل.

وقبل أن نتجاوز هذا، أريد أن أحذرك من شىء ما، وهو أننا لا نبحث عن شخص لإلقاء اللوم عليه، ونحن لسنا بصدد إلقاء اللوم أو الإشارة بأصابع الاتهام إلى الآخرين، بل إن ما يهمنا هو مساعدة طلاب الكمال المهزومين على فهم جذور المشكلة.

إن أى شخص قام بعمل فى مجال البستنة يمكنه أن يخبرك بأن الطريقة الوحيدة للقضاء على الأعشاب الضارة هى اقتلاع جذورها؛ لأنك إذا قطعت الأجزاء العليا لتلك الأعشاب، فستعود إلى النمو، بنفس القوة والشراسة، وحين تقلعها، يجب أن تقتلعها من جذورها، هذه هى الطريقة التى يجب التعامل بها مع مشاعر التشكك ورفض الذات. يجب أن نرى جذور المشكلة - كيف انغرست تلك المشاعر الخاطئة فى المقام الأول! وحينئذ يمكن التخلص منها والاستمرار فى الحياة كما يفترض بنا أن نعيشها.

وربما يكون السبب هو أنك تربيت على يدى أبوين ناقدين ولا تدرك ذلك؛ فالأمر لا يكون واضحا دائماً.

لقد كانت "لورين" تعانى من تصور ذاتى سيئ جدا، لكنها كانت تصر

على أن طفولتها كانت طفولة سعيدة، وهى تذكر أنها كانت تشعر بالأمان والحب، ولا يمكن فى البداية أن تضع فى ذهنها أن مشاكلها ربما كانت راجعة جزئيا إلى وجهة نظر والدتها الانتقادية تجاهها.

إن مجرد اقتراح ذلك كان يجعلها تغضب بشدة. لماذا؟ لقد فعل معها والداها كل شيء يمكن توقعه من أى والدين تجاه ابنتهما: لقد كانت هناك دروس بيانو، ودروس باليه، وممارسة للرياضة، ومعسكرات فى الصيف. وكان الوالدان حريصين على إدخالها إحدى أرقى الكليات فى البلد، وساعداها على سداد النفقات. ولقد فعلا كل هذا بالرغم من أنهما لم يكونا ثريين وكان عليهما دائماً الاستغناء عن أشياء يريدانها لإعطاء ابنتهما الحبيبة ما تريده.

لكن حين بدأت "لورين" تفكر فى طفولتها بشكل حقيقى، بدأ يظهر لها نمط مثير للدهشة: كانت "لورين" دائماً تحب الفن، وكانت مهتمة بالتقدم إلى كلية الفنون، لكن والدها كان يحلم دائماً بأن ابنته ستكون ناجحة فى عالم التجارة - لذا فقد حصلت على شهادة فى إدارة الأعمال.

ومع ذلك، فإن "لورين" تعارض فى أن يكون لوالديها أية علاقة بنظرتها تجاه نفسها.

قالت: "لقد كانا يريدان ما هو أفضل بالنسبة لى فحسب".

لسوء الحظ، فقد اتخذا وجهة نظر تتمثل فى أنهما يعرفان دائماً ما هو "أفضل" بالنسبة لابنتهما، ونادراً ما كان رأيها يوضع فى الاعتبار. حين أقنعتهما فى النهاية، بعد سنتين ضائعتين، بالسماح لها بالتوقف عن دروس البيانو، فإنها تتذكر أنها كانت تعرف أنهما يشعران بالإحباط وخيبة الأمل، لكنهما لم يجعلاها تحس بذلك مطلقا.

وسؤالى هو: إن كانا لم يجعلاها تدرك ما يشعران به، فكيف إذن عرفت؟ ربما لم يقولا لها بشكل مباشر: "لورين، نحن محبطان بشأنك"، لكنهما جعلاها تعرف من خلال التعبيرات الحزينة والتنهدات ولغة الجسد. هذه الأنواع من التعليقات "غير المنطوقة" يمكن أن تكون، على الأقل، بنفس

ضرر التعبير عن المشاعر بشكل مباشر. لقد كانت "لورين" الصغيرة تستقبل الرسالة، فتقول في نفسها: "لقد خذلت أبى وأمى بالفعل، وهما يشعران بشعور سيئ جدا، لكنهما ألطف من أن يقولا لى شيئاً".

لذا، فقد كان لديها شعور مزدوج: فقد كانت تشعر بالألم فى المقام الأول لأنها خيبت أمل أبويها، ثم شعرت بألم أكبر لأنهما كانا يجتهدان "لإخفاء" خيبة أملهما عنها، أو على الأقل كان هذا ما ظننتهما يفعلانه.

كانت "لورين" تدافع أيضا عن والديها بالقول بأنهما كانا يضغطان عليها فقط لأنهما كانا يعرفان قسوة الحياة، وأنه لا ينجح فيها إلا من يضغط على نفسه بأكبر قدر ممكن.

لكن هل يمكنها أن تتذكر أية مناسبة بدا فيها أبواها راضيين عن أدائهما؟

كانت "لورين" متأكدة من أنه باستطاعتها تذكر ذلك.

فقلت لها: " أعطينى مثالاً".

فلم تستطع ذلك.

لذا فقد رأت "لورين" فى النهاية أن أبويها، على الرغم من أنهما كانا هادئين وليسا من النوع المغرم بالصياح أو المؤذى بدنيا، كانا ناقدين لها دائماً. والآن، وقد كبرت وصارت تعتمد على نفسها، فإنها لاتزال تحافظ على التقاليد العائلية من خلال أن تضغط على نفسها بشكل كبير.

وهذا هو ما يحدث مع الأطفال الذين تربوا على أيدى آباء ناقدين؛ ويبدو الأمر وكأن شعلة الانتقاد تنتقل من جيل إلى الجيل التالى.

وبمجرد أن رأت "لورين" أن فقدانها للثقة فى النفس غرسه فيها أبواها، فقد كانت مستعدة لأن تبدأ بداية جديدة فى الحياة.

لقد قالت إنها كانت دائماً تسمع المزحة القديمة عن الرجل الذى ذهب إلى الطبيب النفسى ليساعده فى التغلب على عقدة النقص، وبعد زيارتين أو ثلاث، قال الطبيب: "أنت لا تعانى من عقدة نقص - أنت ناقص بالفعل".

حسناً، إنها كانت تستشعر دائماً أن هذه المزحة تعبر عنها. إن الآخرين قد يكون لديهم عقد نفسية، لكن مشكلتها هى أنها ناقصة بالفعل! وكم كان مريحا بالنسبة لها أن تعرف أنه لو أن أى شخص كان قد تربى فى أسرتها، لكان قد اكتسب نفس النوع من الشكوك الذاتية.

وهناك الكثير من الأسباب والكثير من الطرق التى يقوم الآباء من خلالها بنقد الأطفال - إنهم قد ينتقدونهم بسبب الغيرة منهم، ولا يعد هذا غير شائع كما قد يتبادر إلى ذهنك.

لنقل إن الوالد اضطر إلى ترك المدرسة بعد الصف السادس للعناية بأسرته، لذا سيقول لك إنه يريد لأطفاله أن يكونوا أفضل منه - لكنه فى أعماقه لا يريد ذلك. إنه يشعر أنه لو تفوق عليه أطفاله، فلن يكونوا فخورين به، لذا فهو يبذل قصارى جهده لإبقائهم فى أماكنهم. وقد لا يكون حتى مدركا لما يفعله.

وربما كانت الأم فى صباها فتاة خجولة وغير جميلة، ولم تكن تجذب أنظار الفتيان. أما ابنتها، فهى على الجانب الآخر جميلة وذكية وتجذب الأولاد فى مدرستها. ورغم أن حقد الأم قد يكون مدفونا فى أعماق عقلها الباطن، إلا أنه يؤدى بها إلى مضايقة ابنتها بشأن الشعر المجعد أو أنفها الكبير. وقد تكون النتيجة أن البنت تنسحب من الحياة الاجتماعية أو تظن أن الصبيان الذين يغازلونها يسخرون منها فقط.

وتنظر فى المرآة فترى ما تتحدث عنه الأم. نعم، أليس هذا أضخم أنف وأكثر قبحا على الإطلاق؟ أليس هذا أكبر تجويف ممكن؟

إلى هذا الحد يمكن أن يصل تأثير الوالد الناقد على طفله - ويا له من يوم ذلك الذى يدرك فيه الطفل أن المشكلة ليست فيه وإنما فى أبويه!

وقد يكون الوالد الناقد، ببساطة، من النوع الذى لا يتيح لطفله فعل أى شىء فى المنزل.

"لا يا "جونى"، لا تقلق نفسك بهذا، أنا سأتصرف".

"لا يا "جينى"، لا تشغلى نفسك بتسوية الفراش - ستقوم أمك بذلك

فيما بعد".

لقد ناقشنا هذا من قبل، لكن الأمر يستحق أن نكرر أن هذا السلوك يرسل إلى الطفل الرسالة التالية: "سأفعل هذا لأنك لن تفعله كما ينبغى!".

من هنا يبدأ الطفل فى اكتساب وجهة النظر التى مفادها: "لا يمكننى أن أفعل أى شىء بشكل صحيح - إننى فاشل بحق".

هل تعانى من الشكوك فى الذات ومشاعر عدم الجدارة؟ خذ بضع دقائق للاسترخاء والتفكير فى طفولتك (قد تكون المشكلة فى الوالدين، وليست فيك على الإطلاق).

تهذيب الذات الإدراكى

والآن وقد أدركت أنك نتيجة تربية أبوين ناقدين، يمكنك أن تعتقد أنك لست بهذا السوء - تقريبا ...ولكن ليس بشكل تام.

وأنت تفهم أيضا أن بعض الناس، بما فى ذلك الآباء، نقاد بطبيعتهم، وتعلم أنك لست مضطرا لتصديق كل شىء يقوله والداك، وأدركت أنه لا يمكنك أن تضيع حياتك كلها فى القلق بشأن رأى الآخرين فيك - لكن كيف يمكنك ترجمة كل هذا إلى نجاح شخصى؟ وما الخطوة التالية؟

لقد أحرزت حملة "جيسى" جاكسون التى يطلق عليها PUSH (اتحاد البشر لإنقاذ البشرية) نجاحا كبيرا فى غرس بعض الكرامة فى الطلبة الذين ينتمون إلى الأقليات والأحياء الفقيرة فى المدينة، ولقد كان مما يفعله "جيسى" هو أنه جعلهم يكررون: "*أنا* شخص ما! *أنا* شخص ما!".

فى المرة الأولى قد يقولها جمهوره بلا حماس كبير، وكأنهم لا يصدقون تلك الحقيقة، لكن فى المرة الثانية تكون الصيحة أعلى، وفى المرة الثالثة يصرخون بها: "أنا شخص ما"! يمكنك أن ترى فى أعينهم، وتسمع فى

صدى أصواتهم أنهم يصدقون ما يقولونه.

هل هذا نوع من المبالغة والدجل؟ كلا على الإطلاق. إن هذا التوكيد المعنوى يغير الأمور؛ حيث يجدر بك أن تصدق أنك شخص ما، أنت أيضا. وإذا كان عليك أن تنظر إلى نفسك فى المرآة كل يوم وتقول: "أنا شخص ما"، فافعل ذلك.

ولا يهمنى كم مرة انتقدك فيها أبواك (أو مازالا ينتقدانك) أو ثبطا عزيمتك؛ فالأمر أشبه بما هو مكتوب فى أحد الملصقات: "أنا أعرف أننى شخص مميز لأن الله لم يخلق شيئًا بلا قيمة" - ولابد أن تكرر هذا لنفسك حتى تعلم أنه صحيح.

هذا الأمر جزء من "تهذيب الذات الإدراكى"، وهو يتمثل فى معرفة ذاتك الحقيقية - بما فى ذلك قدراتك ونقاط ضعفك، ويتمثل كذلك فى فهم التجارب والعلاقات التى شكلت شخصيتك مع الآخرين.

والأهم من ذلك كله، أن تصل إلى معرفة أن هناك نزعات غرست بداخلك، وصارت تدفعك إلى أن تقول أو تفعل أشياء تجعلك تظل حبيسا فى حلقة الفشل والرفض.

ومن يمارس تهذيب الذات الإدراكى يمكنه أن يقول: "يمكننى أن أرى أننى أميل إلى التصرف بهذه الطريقة، لكننى سأمارس توجيه الذات وأتبع طريقة أخرى".

هل تذكر فيلم "حرب النجوم"؟ فى مشهد الختام، كان "لوك سكاى واكر" يجرى مندفعا لإنزال ذراع الرافعة على نجم الموت الشرير، وحينها سمع صوت "أوبى وان كانوبى" قائلا له: "ثق فى القوة يا لوك".

حسناً، أدار لوك جميع الأجهزة الإلكترونية فى غرفة القيادة وسار مع القوة - أى أنه وثق فى مشاعره. بالطبع، يعرف الجميع أنه فجر كوكب الموت إلى شظايا (وترك خلفه بطريقة ما عددا من الأشرار يكفى لجزءين آخرين على الأقل).

هل تذكر هذا المشهد الدرامى؟ حسنًا!

والآن، انس أنك رأيته.

لماذا؟ لأنك نتاج تربية آباء ناقدين، أو لديك لسبب آخر ميول لأن تكون أحد طلاب الكمال المهزومين - أى أن آخر شىء تحتاج إلى فعله هو أن تتبع مشاعرك.

بماذا تخبرك هذه المشاعر؟ إذا كانت تخبرك بأنك ستفشل، فلا لزوم إذن للمحاولة، وإذا كانت تخبرك بأنه مهما حاولت، سيحدث خطأ ما، فلا فائدة من المحاولة.

وقد تخبرك مشاعرك بأنه لا أهمية لك ما لم يلحظك الآخرون، ولهذا عليك بذل المزيد من الجهد لجذب انتباههم، أو قد تدفعك إلى الذعر المطلق من خلال الاعتقاد بأنك لا تفعل أبدا ما هو صواب، بل إنك تبذل ما فى وسعك، لكنك تعلم أن هذا لن يرتقى مطلقا إلى الكمال، وهذا يجعل عضلات بطنك تتقلص وتشعر بالألم فى كتفيك وتحس كأن العالم كله يجثم فوق صدرك. إن هذه المشاعر تقول لك: "يجب أن تصل إلى درجة الكمال، أو لا فائدة فيما تفعل".

صدقنى، إذا كان مقدرا لك أن تخرج من حلقة الإحباط والرفض، عليك أن تدرك أنك كنت تتبع فى حياتك خطة لم تكن سوى كذبة كبيرة (هل تتذكر الفصل الثانى؟ "ألفريد أدلر" ومفهوم نمط الحياة؟).

فى فيلم حرب النجوم، لم يقرر "لوك" بسهولة اتباع مشاعره، والحقيقة هى أن اتخاذ القرار بالتصرف عكس مشاعرك أصعب بكثير. ويحتاج الإنسان إلى قدر هائل من تهذيب الذات والصبر وإرادة حديدية لكى يقول: "سوف أتحكم فى حياتى وأفعل ما يصلح لى، حتى وإن بدا أننى أفعل الشىء الخطأ".

وحتى هذه القرارات الصغيرة الخاصة بعدم اتباع مشاعرك سوف تزعجك فى البداية ـ لكن بمجرد أن تنجح فيها، ستبدأ فى التحكم فى حياتك فى مناطق أخرى أكثر أهمية.

على سبيل المثال، لنقل إن نقد أبويك المستمر جعلك ترغب فى أن يكون

رأى الجميع فيك جيدا. نتيجة لذلك، تصبح صيدا سهلا لكل بائع يمر بك.

وتظل تأتيك تلك المكالمات الهاتفية من أناس يريدون أن يبيعوا لك كل شىء، بدءا من المقابر وانتهاء برحلات سياحية إلى جزر البهاماس. وفى السنة الأخيرة فقط، تم تنظيف مدخنتك ثلاث مرات، وتم فحص بيتك بالنسبة للحشرات مرتين، وأنفقت مبلغا محترما فى شراء تذاكر حفلات موسيقية ومناسبات أخرى ترعاها المؤسسات الخيرية.

وفى كل مرة تشترى فيها شيئا من البائعين عبر الهاتف، تضع السماعة وتتساءل: "كيف بالله سمحت له أن يقنعنى بهذا؟".

ويتمثل جزء من المشكلة فى أنك خائف من ألا تعجب المتصل (ولماذا يهمك رأيه مادمت حتى لا تعرفه؟) لذا تريده أن يفهم السبب فى أنك لن تدفع مائة دولار حتى يمكن للجمعية الأهلية التى ينتمى إليها أخذ عشرة أطفال محتاجين إلى السيرك.

فتقول: "أعرف أن الهدف سام، لكن ميزانيتنا مضغوطة بعض الشىء هذا الشهر، و...".

فيقاطعك قائلا: "حسناً، لا بأس! إن السيرك سيستمر لشهرين آخرين، لذا يمكننى أن أرسل الإيصال اليوم، ويكون أمامك ثلاثون يوما لترسل الشيك".

"فى الواقع...أنا...المشكلة أن المبلغ كبير".

"إذا كان المبلغ كبيراً جدًّا بالنسبة لك، فما رأيك فى أن تدفع خمسين دولارا؟ هذا سيساعد خمسة أطفال على الذهاب إلى السيرك، وأى شخص يستطيع تحمل إنفاق خمسين دولارا".

وينطق محدثك هذه الجملة الأخيرة بنبرة ساخرة نوعا ما، ولا يعجبك هذا مطلقا، لكن لسبب ما تسمع نفسك وأنت تقول له: "أوه، نعم...أعتقد أنه يمكننا تدبير خمسين دولارا".

وهنا، تكون قد أنهيت الميزانية وأنفقت ما يفوق طاقتك لأن شعورك

بقيمة ذاتك يعتمد بشكل كبير على رأى الآخرين فيك، مما يجعلك لا تفعل أى شىء تظن أنه قد يضايقهم!

لا تفهمنى خطأ. أنا لا أنتقد المؤسسات الخيرية التى تريد أن تأخذ الأطفال المحتاجين إلى السيرك - فهذا شىء رائع - لكننى أدرك أيضا أنك غير قادر على دعم كل الجهات الخيرية التى تتصل بك، بغض النظر عن مدى أهمية هذا.

فما الخطأ الذى وقعت فيه؟

إذا كنت لا تريد شراء التذاكر، كان ينبغى أن ترفض بشكل مهذب وحاسم، ولم يكن عليك أن تخبر المتصل بأية معلومات أخرى حين بدأت فى تبرير موقفك له - محاولا بكل عناية ألا تضايقه - وهنا فقدت السيطرة على الموقف.

فإذا أصر البائع بعد رفضك للأمر، فإنه بإمكانك أن تقول ببساطة: "فى الحقيقة لست مهتما بالموضوع". فإذا لم يستسلم بعد ذلك، سيكون من حقك بكل تأكيد أن تضع سماعة الهاتف.

بالطبع، إذا كنت قد فعلت هذا، سيشعرك ذلك بشعور فظيع للغاية - لماذا؟ لأنك تصرفت بناء على مشاعرك، والتى تخبرك بأن تكون لطيفا مع كل الناس، لأن مشاعر الآخرين تجاهك هى التى تشكل مشاعرك تجاه نفسك.

إذا كانت حالتك سيئة بالفعل، فربما تكون قد عانيت من هذا الموقف لعدة ساعات، متمنيا ألا تكون قد جرحت أحاسيس الرجل بشدة.

صدقنى، هذا الرجل يقوم بمئات الاتصالات الهاتفية فى اليوم، وفى النهاية لا يتذكر حتى أنك قطعت الاتصال معه.

لن يعود الرجل إلى بيته قائلا لزوجته: "أف! إن السيدة "مارى ويلسون" - التى تسكن فى ١١٢٣ بشارع منجوليا - كانت فظة للغاية معى اليوم ".

إننى لا أدعو إلى أن يكون طالب الكمال المهزوم أنانيا؛ لكن عليك أن تحب نفسك بما يكفى للتعبير عن وجهة نظرك، ويتضمن هذا أن تقول

"لا" حين تريد أن تقول ذلك.

لذا كن حازما. قل لنفسك إنك ستقوم على مدى أسبوع بتجاهل كل بائع يقابلك، ثم قم بذلك. ولا ينبغى أن تكون فظا أو وقحا، بل يمكنك أن تكون مهذبا، ومع هذا تقول "لا". تدرب على الأمر فى المرآة، إن كان هذا ضروريا، ولا تستخدم كلمات مثل "أنا آسف" أو "أود أن أفعل، لكن....". يكفى أن تقول: "لا، شكرا".

إن كانت لك جارة تضايقك وترهقك - بأن كانت تطلب منك دائماً أن تؤدى لها خدمات فى آخر لحظة - فتعلَّمى أن تقولى لها "لا" أيضًا. لنفترض أنها تريد منك رعاية طفليها التوأم البالغين ثلاث سنوات لبعض الوقت حتى تذهب لشراء أدوات التجميل، وليست هذه هى المرة الأولى التى تكلفك فيها بشىء ما. إن مشاعرك - فى هذه الحالة - تقول لك:"أوه، هيا، لن يضرك الأمر فى شىء. افعلى ما تريدينه حتى تسير المركب".

لكن نصيحتى لك هى أنه لن يؤذيك فى شىء أن تقولى: "لا أستطيع مساعدتك الآن".

"لا تستطيعين".

"نعم، لا أستطيع".

"لكن...لم لا؟".

" لا يمكننى ذلك فحسب".

مرة أخرى، أنت لست مدينة لأى شخص آخر بتقديم تفسير لرفضك، وليس عليك أن تختلقى قصة وتخبريها أنه لا يمكنك فعل ذلك لأنك دعوت مشجعى نادى "ميلارد فيلمور" على الشاى - بل قولى لها إنه لا يمكنك أن تفعلى ذلك لينتهى الأمر عند هذا الحد، فإذا غضبت فهذه مشكلتها، وليست مشكلتك. تذكرى فحسب أنها هى التى أرادت أن تطلب منك ما يفوق طاقتك، وليس العكس.

إن المرأة التى تربت على يدى أبوين ناقدين قد تكون لديها مشاعر تخبرها بأنه لا قيمة لها ما لم يكن فى حياتها رجل؛ لأنها إذا انتهت

علاقتها برجل ما، فستبحث عن علاقة أخرى سريعًا، وغالبًا ستتورط مع شخص غير مناسب لها لأنها ببساطة، لا تطيق أن تكون بلا رجل.

فى هذا الموقف، تحتاج المرأة إلى أن تتصرف بشكل يناقض مشاعرها، وأن تعزم على أن تكون بمفردها لمدة من الوقت على أن تأخذ وقتا للتعود على حب البقاء وحدها أو مع صديقاتها، وينبغى أن تفعل هذا حتى وإن كان يعنى أن ترفض محاولات الرجال للاقتراب منها.

وليس من الضرورى رفض طلب المواعدة بطريقة تغضب الشخص الذى يطلب - ليس هناك من بأس فى قول "لا أستطيع الآن، لكننى أتمنى أن تطلب منى الخروج بصحبتك فى وقت لاحق". إن هذا القول يجعله يعرف أنه ليس لديك شىء ضده، وأنك تحبين الخروج معه، لكن لا يمكنك ذلك حاليًا.

بعد ذلك، وخلال أسبوع أو نحوه - والذى تقضيه السيدة التى تظن أنه "لابد أن يكون هناك رجل فى حياتها" بلا مواعدة أى شخص - ينبغى عليها أن تستثمر وقتها فى القراءة أو الرسم أو التسجيل فى فصل لتعلم شىء مفيد، أو ربما الخروج مع صديقاتها. وبعبارة أخرى، يجب ملء الوقت بالأنشطة، وعدم قضائه بالجلوس فى المنزل والتفكير فى مدى التعاسة الناتجة من عدم وجود رجل فى حياتها.

ستكون الحياة بلا علاقة عاطفية صعبة فى البداية بالنسبة لتلك المرأة؛ فهى سوف تخرج مع صديقاتها وهى تقول لنفسها: "ماذا سأفعل مع صديقاتى بينما من المفترض أن أكون فى صحبة رجل وسيم؟"، ومع هذا، فإنها ستتعلم أنه ليس ضروريا أن يكون هناك رجل فى حياتها باستمرار، وعليها أن تتحرر من الميل إلى التورط فى علاقات غير صحية، لا لشىء إلا لوجود رجل فى حياتها. وقد تحصل على ما يكفى من المتعة فى صحبة صديقاتها فتبدأ فى تصديق أنها ذكية، ومرحة، ولطيفة، حتى حين لا يكون هناك رجل يقول لها إنها كذلك.

افعل هذا الآن!

وتتمثل إحدى المشاكل الأخرى للابن أو الابنة من طالبى الكمال المهزومين - الذين تربوا على يدين أبوين ناقدين - فى الميل إلى التسويف، وهذا التسويف ليس ناتجا عن الكسل أو النسيان، بل عن الخوف. إن طالب الكمال المهزوم دائم الاقتناع بأنه لا يستطيع أن يقوم بعمل تام، لذا فهو لا يفعل أى شىء على الإطلاق.

هب أن هذه هى مشكلتك، وأن رئيسك فى العمل يعطيك تقريرا مهما لكتابته، ثم تقوم بالبحث وجمع كل البيانات المطلوبة، ثم لا يحدث شىء. وفجأة تجد نفسك مشلول الحركة بفعل أفكار من قبيل "أعرف أن رئيسى لن يعجبه ما أفعله. ماذا لو أن معلوماتى خاطئة؟"، وتظل قلقا إلى حد المرض بشأن الكلمات التى تستخدمها، لأنك تريد أن تستخدم كل كلمة فى موضعها السليم.

إن التصرف ضد مشاعرك فى هذه الحالة يعنى أن تقرر ببساطة ألا تدع القلق يقتلك - وتبدأ فى الكتابة.

أعرف أن هذا لن يكون سهلا، لكن يمكنك أن تفعله، إن عزمت عليه.

حين تقول لك مشاعرك: " قد لا يحب رئيسك العمل الذى قمت به"، قل لنفسك: "لكننى سأبذل ما فى وسعى".

حين يكون شعورك أن "المعلومات قد تكون خاطئة" ذكر نفسك أنك قمت بالبحث اللازم.

لا تحاول أن تكون فى موهبة "هيمنجواى"، لكن أجبر نفسك على الجلوس والبدء فى الكتابة، فإذا رأيت فيما بعد أن ما كتبته لا يعجبك، يمكنك أن تقوم بمراجعته - بهذه الطريقة سيكون لديك شىء تراجعه على الأقل.

هذه هى الأشياء التى أتحدث عنها حين أقول إن طالب الكمال المهزوم لابد أن يتعلم التصرف ضد مشاعره.

انظر إلى حياتك لترى الاختيارات الخاطئة التى قمت بها، وأمعن النظر فى كل تلك القرارات التى كلفتك الكثير وكانت سببا فى وجود الرفض والهزيمة فى حياتك.

هناك احتمال كبير بأن تكون قد اتخذت هذه القرارات لأنك كنت تتبع مشاعرك بدلا من عقلك؛ ولكن حان الوقت لإجراء بعض التغيرات فى الطريقة التى تعمل بها.

إليك بعض الاقتراحات الأخرى لتغيير خطة العمل وتحسين حياتك:

١. **اسمح لنفسك بأن تكون غير مثالى.** ينبغى أن تواجه الحقيقة التى مؤداها أنك لم تكن يوما شخصا كاملًا ولن تكون كذلك قط. لذا ترفق بنفسك، وابذل مجهودا واعيا لكى تترفق بنفسك - وبالآخرين أيضا.

٢. **لا تتسرع فى إحباط نفسك.** اسمح لنفسك ببعض الحرية، ولا ترغم نفسك على التغلب على الأفعال المؤدية إلى هزيمة الذات بين عشية وضحاها، فتغضب من نفسك حين لا تقول"لا" عندما لا توافق على أمر ما، أو حين تسوف، أو حين تفعل أى شىء لا يرقى إلى الأهداف التى حددتها لنفسك.

إذا كنت قد اشتريت لتوك مجموعة أخرى من المصابيح الكهربية من أحد رجال المبيعات، ولديك بالفعل خزانة ممتلئة بالمصابيح الضوئية، فلا تشتد على نفسك لهذا الأمر. تجاهل المسألة، وحاول أن تسخر من الموضوع بمرح، وتعهد أمام نفسك أنك ستتصرف بشكل أفضل فى المرة التالية.

وسيستغرق الأمر بعض الوقت لتغيير الأنماط التى تم غرسها فيك منذ الطفولة. عليك أن تدرك هذا الأمر، واعلم أن الوقت فى صالحك.

وفى نهاية كل يوم، انظر إلى ما فعلته، وانظر إلى المواضع التى تصرفت

فيها بطريقة كان يمكن أن تكون أفضل بالنسبة لك - لكن لا تتصرف وكأنك تقول: "أف، لقد أفسدت الأمر مرة أخرى"، بل تصرف بوجهة نظر من يريد أن يتعلم من أخطائه ويدرك أن المراجعة التى من هذا النوع يمكن أن تكون خطوة كبرى نحو غد أفضل.

٣. **افعل شيئًا لطيفا لنفسك.** أتذكر الإعلان التلفزيونى الذى تخبرك فيه تلك المرأة أن المنتج الذى اشترته يكلف أكثر من الأنواع الأخرى نوعا ما؟ لكنها بعد ذلك تقول: "لكن لا بأس......فأنا أستحقه".

يجب عليك أن تبدأ فى التفكير كهذه المرأة. أنا لا أقصد أن ترى نفسك أفضل من الآخرين، ولهذا ينبغى دائماً أن يكون لديك أفضل شىء - بل إن ما أعنيه هو أنه ينبغى أن تكافئ نفسك من حين لآخر، فأنت تستحق ذلك.

ويجد معظم طالبى الكمال المهزومين مشقة فى التلطف مع أنفسهم؛ فقد يحب أحدهم اللحم البقرى الممتاز، لكنه يطلب دجاجًا، لأنه لا يريد أن يكون مبذرًا، وحتى حين تدلل الواحدة من هؤلاء نفسها، وتشترى فستانًا أو ما إلى ذلك من الملابس الضرورية، فإن ضميرها يؤنبها بعد ذلك لساعات.

"أوه، لا أظن أنه كان ينبغى علىّ أن أشترى هذا. ربما ينبغى أن أعيده إلى البائع. على كل حال...لدىّ ملابس أخرى فى دولابى، وكان من الممكن أن أبحث عن شىء ليس غاليا هكذا".

حسناً، ينبغى أن تتوقف عن هذا النوع من التفكير الآن! فأنت تستحق بعض المتعة فى هذه الحياة، كما أنك تستحق النجاح - وليس الفشل.

٤. **تعلم أن تفكر بإيجابية.** حاول أن تتخلص من الأفكار المتشائمة، وتعلم أن ترى النصف المملوء من الكوب وليس النصف الفارغ. إن التفكير الإيجابى قوة كبيرة، وأنا أستحثك أن تستخدمها. لا توجد قوة سحرية فى

المسألة، لكن رؤية الأمور بنظرة إيجابية - بما فى ذلك نظرتك إلى نفسك - تعطيك الوجهة اللازمة للنجاح. إذا دخلت فى شىء ما وأنت تظن أنك ستفشل، فاحتمال الفشل سيكون كبيرا - لكن إذا كان بوسعك أن تحتفظ بوجهة نظر إيجابية، فإنك تشرع فى المهمة التى أمامك بطريقة أكثر استرخاء وثقة، وتقوم بعمل أفضل.

يمكنك كذلك أن تكتشف وجهة نظر إيجابية بالتفكير فى الأشياء الجيدة التى مرت بك مؤخرا، وفكر فى أصدقائك الجيدين، وفيما يعنى كل منهم بالنسبة لك.

٥. **تعلم التسامح.** لا تحمل ضغينة، سواء كانت لزوج أو لزوجة، لأم أو لأب، لطفل، أو حتى لنفسك.

كل الناس عرضة للخطأ، ولابد أن كل واحد ممن يحيطون بك سيخذلك من وقت لآخر.

ينبغى أن تعرف أن الخطأ كان جزءا من الطبيعة البشرية منذ بدء الخليقة، وأنت لن تغير هذا؛ لذا فإن توقع العصمة من أصدقائك وأقاربك أمر غير منطقى أو عقلانى، وسيوقعك فى المشاكل.

فى الحقيقة، أنا أقترح أن تتوقف الآن، وإذا كنت تحمل ضغينة لأحد، لأى سبب كان، فاجتهد فى أن تسامحه، وأن تطلب من الله أن يعينك على هذا. وإن كان هذا صديقا (أو صديقا سابقا) فاتصل به، وقل له إنك تريد أن تصلح الأمور بينك وبينه. وإن كنت غاضبا من نفسك لشىء فعلته، فانظر إلى نفسك فى المرآة وسامح نفسك! قد يبدو هذا سخيفا، لكن من الممكن أن يكون فعالا - وتذكر أن التسامح لا يكون بغير طلب المعونة من الله.

إن كنت تربيت على يدى أبوين ناقدين، فابذل مجهودا كى تسامحهما أيضا. ربما يكونان قد وضعاك على أول طريق الرفض والفشل، لكن لا حاجة لأن تبقى على ذلك الطريق، بل ينبغى أن تضع كل هذا وراءك -

وهذا يعنى أن عليك أن تسامحهما.

لذا...دعنى أقلها مرة أخرى...إذا أردت أن تغير الطريقة التى تسير بها حياتك، ينبغى أن تتعلم أن تكون أكثر تلطفا مع نفسك - ومع الآخرين، وأن تتعلم فن التفكير الإيجابى وتمارس التسامح.

ومن المفيد دائماً التراجع خطوة والنظر إلى حياتك فى محاولة لترى ما الذى تفعله ويؤدى إلى الرفض والفشل.

اسأل نفسك: "هل هناك شىء يمكننى فعله بشكل مختلف حتى أغير حياتى؟". كن أمينا مع نفسك، وإذا رأيت أن الإجابة هى "نعم، يمكننى إحداث بعض التغيرات"، حينئذ لا تتوانَ عن إحداث تلك التغييرات.

٥

مشكلة الإحساس بالذنب

إن الضمير الإنسانى شىء مذهل. إن بعض الناس يكون ضميرهم أقوى مما يجب، والبعض يكون ضميرهم أضعف مما يجب، بينما يبدو أن بعض الناس ليس لديهم ضمير على الإطلاق (كيف يمكنك بخلاف هذا تفسير سلوك أناس مثل "أدولف هتلر" و"جوزيف ستالين"، وبقية المستبدين فى العصر الحديث؟).

أظننى أسمعك تقول: "لحظة واحدة، دكتور ليمان. إننى أفهم ما تقوله عن هتلر وستالين، وعن أشخاص آخرين يبدو أنهم يفتقرون شيئًا ما فيما يتعلق بالضمير، لكن هل أنا بالفعل قرأت الجزء الأول من تلك الجملة بشكل صحيح؟ هل قلت بالفعل إن هناك أناسًا يكون ضميرهم أقوى مما يجب؟".

من المؤكد قلت ذلك.

"هل يمكنك أن تفسر هذا من فضلك؟".

بكل سرور.

إن طالب الكمال المهزوم يكون ضميره أقوى مما يجب بكثير، بل إنه يكون قويا بشكل يجعله يضخم العيوب والإخفاقات ولا يدع صاحبه ينسى الخطايا - أو الخطايا المتوهمة منذ سنوات مضت - على الرغم من أنه تاب عنها أو دفع ثمنها منذ وقت طويل.

إن الضمير هبة رائعة من الخالق! وهو يقوم بمهمته لمنعك من السرقة، والغش فى ضريبة الدخل، ومن مغازلة زوجة جارك، ومن ضرب أطفالك، أو أى نشاط غير أخلاقى مماثل.

لكن إذا ظل ضميرك يهمس لك بأنك الأسوأ على الإطلاق، لمجرد أنك رسبت فى الجبر حين كنت طالبا من عشر سنوات، أو لأنك لا تقضى الوقت الكافى فى التواصل مع والدتك عبر البريد الإلكترونى، فهو حينئذ يتجاوز حدوده قليلا.

لا تفهمنى خطأ: إذا كنت قد رسبت فى امتحان الجبر فأنا لا أظن أنه ينبغى عليك أن تتجاهل الأمر، قائلا: "وماذا فى هذا؟". وإذا لم تتصل بوالدتك عبر البريد الإلكترونى كثيرا، فمن الجيد أن تتدارك خطأك، وتعزم على أن تكون أفضل من ذلك - لكن إذا كانت أشياء كهذه الأشياء تبقيك ساهرا، أو تجعلك مكتئبا بشدة، حينئذ يكون هناك شىء خطأ فى طريقة تفكيرك.

فى الفصل السابق تحدثت قليلا حول التسامح وأهمية أن يكون الإنسان متسامحا، لأنه أحيانا يكون أصعب شخص يمكن أن أتسامح معه هو نفسى. ويعتبر هذا صحيحا بشكل خاص إذا كنت ممن يعيشون حياة الرفض والفشل التى تميز طلاب الكمال المهزومين. وهؤلاء الأشخاص - ويمكننى أن أطلق عليهم "الجائعون للإحساس بالذنب" - لا يمكن أن تشبع رغبتهم فى تثبيط أنفسهم وضرب صدورهم وتمنى أن يكونوا مثل شخص آخر - أى شخص إلا أنفسهم! وغالبا ما يتحمل هذا الشخص فى الآخرين بسهولة ما لا يستطيع تحمله فى نفسه.

إذا كانت "باربرا" ثرثارة وتحتكر الحديث، فهذا يعنى أنها ودودة

ومنطلقة. أما إذا فعلت أنا ذلك، فأنا أتحدث كثيرا وأصيب جميع الناس بالملل. إذن، فلماذا لا أستطيع أن أتعلم أن أغلق فمى؟

إذا لم يستطع "لورنس" إنهاء التقرير المهم فى الموعد المحدد، فهو مشغول بشكل هائل، ولا يوجد من لا يفوته موعد نهائى من حين لآخر، أما إذا فعلت أنا نفس الشىء، فهذا دليل آخر على عدم كفاءتى، وربما يكون هذا ما توقعه الجميع.

وهكذا تسير الأمور.

إن الأمور لا تسير هكذا دائما؛ فهؤلاء الجائعون للشعور بالذنب يكونون فى الغالب منتقدين لغيرهم كما ينتقدون أنفسهم تماما - وفى بعض الحالات يكونون أكثرانتقادا، لكن حين يحدث هذا، فهو فى الغالب يكون بسبب مشاعر كراهية الذات التى قد تخطئ المسار وتصيب شخصا آخر؛ فقد يكون من الصعب علىّ أن أهين نفسى شفويا، لذا فأنا أنحى باللائمة عليك.

وعلى أى حال، فأنا لن أوذى مشاعرى إذا انتقدت نفسى واتهمتها بشتى التهم (أنا لن آخذ مشاعرى مأخذ الجد بأى حال من الأحوال، لأننى أعرف أننى شخص فاشل) لذا، فالتعبير عن مشاعرى تجاه نفسى، هو أننى سأنتقد أو أهاجم شخصًا آخر - شخصًا مثلك أنت على سبيل المثال.

وفى كلتا الحالتين، فإن الموقف يرجع إلى ضمير مفرط للغاية، ونزوع غريب إلى تجميع مشاعر الذنب والتمسك بها - سواء كان الذنب ذنبى أم ذنب شخص آخر.

ويحضر إلى ذهنى الآن "ماريان"، والتى اكتشف زوجها أنها كانت على علاقة برجل آخر، منذ خمسة عشر عاما.

تقول "ماريان" وهى تبكى: "لا أدرى كيف أو لماذا حدث هذا! لقد كنت أشعر بالملل، وكانت بيننا بعض المشاكل، وكنت أريد فقط شخصا أتحدث

معه". لقد وجدت "ماريان" مستمعا مذهلا تمثل فى زميل لها فى العمل، وسرعان ما تحول الأمر إلى أكثر من ذلك.

وحين اكتشف زوجها ما كان يحدث، فكر فى تطليقها، لكنه شعر أنه يحبها بشدة ويمكن أن يعطيها فرصة ثانية. وقد وعدت "ماريان" زوجها بأن تقطع علاقتها بزميلها على الفور - وهذا ماحدث.

وعلى مدى الخمسة عشر عاما الماضية، اجتهدت "ماريان" فى أن تكون زوجة صالحة قدر استطاعتها. كانت تريد بشدة أن تعوض ما فعلته؛ فبدأت تعنى بكل رغبات زوجها...وكانت رغبات زوجها بالمئات: إذا أراد الإفطار فى الفراش، فهى تحضره له. وحين جاء التخطيط لرحلة الإجازة، تجاهل رأيها تماما، وكانا يفعلان ما يريد هو فعله، متى أراد أن يفعله، وصارت "ماريان" بمرور الوقت خادمة أكثر منها زوجة.

وكانت المشكلة هى أنه لا هى ولا زوجها قد غفرا أو تناسيا بصدق ما حدث.

فكم مرة خلال الخمسة عشر عاما ذكرها زوجها بغلطتها! لم تكن "ماريان" متأكدة من الرقم، لكن الرقم كان كبيرا. وفى كل مرة كانت تريد فيها أن تدافع عن نفسها وتصر على أن تتم معاملتها كشريك كامل فى الزواج، فقد كان يتحدث عن الجرم الفظيع الذى ارتكبته.

وبالنسبة لـ "ماريان"، فهى لم تكن مضطرة للاستماع إلى كلام زوجها، لكنها كانت دائما ما تسمعه. وفى النهاية كانت تحمل من عقدة الذنب ما يكفى لقتل جيش كامل، لذا شعرت أنها تستحق عدم الاحترام الذى كان زوجها يريد إظهاره لها طوال الوقت.

كان من الواضح أن الزوج كان يستمتع بالفعل بكونه الطرف المجنى عليه - وقد كان يحصل على فائدة هائلة من هذا الأمر.

ورغم أن "ماريان" كانت تكره انتقاده وإحباطه لها، فقد كانت خاضعة لما يحدث، لأن المعاملة السيئة كانت نوعا من التكفير عن غلطتها.

وفى هذه المرحلة صارت مشكلتها أعمق من مجرد علاقتها مع زوجها، وبدأت إشاراته المستمرة لخيانتها ومحاولاته لتثبيطها ورفضه أن ينظر إليها بجدية كشريك كامل فى علاقة الزواج تؤثر على مجالات أخرى من حياتها.

لقد وصلت إلى نقطة الخوف من اتخاذ أية قرارات؛ فقد كانت تقف فى ردهة أحد المحال التجارية لعشر دقائق فى محاولة يائسة للاختيار بين نوعين من الحساء، وبمجرد أن تتخذ قرارها، يساورها إحساس بأنها اختارت الاختيار الخاطئ. وكانت أمام الآخرين تشعر بعدم الأمان وينعقد لسانها عن الكلام، معتقدة أنهم يعرفون تفاهتها ولايريدون سماع أى شىء تقوله على أية حال، وكانت غير قادرة على تهذيب أطفالها بشكل فعال لأنهم كانوا يقنعونها بسهولة أنها مخطئة وأنهم على صواب.

على سبيل المثال، يأتى ابنها "تومى" - البالغ من العمر أحد عشر عاما - إلى البيت وجيوبه مملوءة بالقطع المعدنية التى التقطها من المنطقة المجاورة للمبنى الجديد الجارى بناؤه - وهو مكان طلبت أمه منه الابتعاد عنه.

تقول "ماريان": "تومى"، أنت تعرف أننى لا أريدك أن تذهب إلى هناك".

"لكننى قلت لك إننى سأذهب إلى هناك، وقلت لا بأس".

"لا أذكر أننى قلت لك...".

"بل قلت لى بالتأكيد. ألا تذكرين؟ لقد كنت تقفين هناك، وأتيت أنا و"بوبى"، وسألتك إن كان بوسعنا أن نذهب إلى موقع البناء، فقلت إنه لا توجد مشكلة".

والآن فإن "ماريان" لا تذكر أى شىء من هذا الحوار، بل إنها فى الحقيقة كانت متأكدة بنسبة ٩٩٪ أنه لم يحدث قط، لكن إحساسها بعدم الأمان لا يجعلها تتمسك بدفاعها، وفى النهاية دائما تستسلم قائلة:

"أوه...حسنا...أظن أننى ربما قلت شيئا كهذا، لكننى لا أريد أن تذهب هناك بعد الآن".

"بالتأكيد يا أمي". وبالطبع لم يكن "تومى" يعنى أى شىء من خلال عبارة "بالتأكيد يا أمى" لأنه كان يعرف كيف يستغلها ويجعلها تستسلم. كانت ابنتها "جوان" تسلك نفس المسلك، وكلا الطفلين كان يعرف أنه يمكن أن ينجو من أى عقوبة لأن الأم لم يكن بوسعها حقيقة تكذيب أى منهما - علاوة على ذلك، فإنها إن حاولت عقابهما، سيكون الأب عادة فى صفهما، وليس فى صفها.

ولقد بدأت الشكوك وإحساسها بعقدة الذنب يؤثران على كل مجالات حياتها.

ماذا كان الحل لمشكلة "ماريان"؟ أولا، كانت بحاجة إلى أن تغفر لنفسها ما فعلته، وكانت بحاجة إلى أن تعرف أنها ليست الوحيدة التى ارتكبت هذا الخطأ، والأهم أن تدرك أن الغلطة لم تكن غلطتها بشكل كامل. أنا لا أقول إنها كانت تحتاج للبحث عن أعذار لسلوكها - مثل إلقاء اللوم على الرجل الذى "خدعها" أو على زوجها "غير المهتم"، والذى دفعها بتجاهله إلى أحضان رجل آخر - لكن ما أقوله هو أنها كان يجب أن تنظر لما حدث على أساس أنه أمر مر عليه خمسة عشر عاما، وأن تحلل ماحدث بالفعل وهى متجردة من الإحساس بالذنب قدر الإمكان.

هناك العديد من العوامل المتداخلة فى خيانة "ماريان" - ولا يعد أى من هذه العوامل عذراً يبرر سلوكها - لكن ينبغى أخذها جميعا فى الاعتبار حتى يمكن لـ "ماريان" أن تحرر نفسها من الإحساس بأنها امرأة "لا قيمة لها" ولا تستحق سوى التجاهل والنكران: كانت "ماريان" بحاجة إلى أن تُقيِّم ما حدث وتحدد أسبابه بالشكل الملائم المتجرد من العواطف، بحيث ترى ما ارتكبته من أخطاء، ولكن دون إلقاء اللوم بشكل كامل على نفسها.

وبمجرد أن تفعل هذا، فإنها تحتاج إلى أن تقوم بجهد واعٍ للصفح عن

نفسها.

لقد تحدثت فى الفصل السابق عن النظر فى المرآة والصفح عن النفس شفويا - إذا كان هذا هو المطلوب لكى تضع "ماريان" ما حدث وراءها، فهذا هو ما تحتاج أن تفعله بالضبط. وبعد ذلك، وحتى حين لا تكون مقتنعة تماما بأنه قد غُفر لها ما فعلته، ينبغى أن تتصرف وكأن ذلك قد حدث.

فى المرة التالية التى يحاول فيها زوجها أن يعيد الحديث فى الماضى، ينبغى أن تقول: "لقد حدث هذا منذ خمسة عشر عاما. أنا آسفة لأن هذا قد حدث، ولكنى لا أريدك أن تتحدث فى هذا الموضوع مرة أخرى".

وبطبيعة الحال لن يعجب هذا زوجها، ولا يمكن التكهن برد فعله، لكن هذا لا يهم فى الحقيقة، ويجب على "ماريان" أن تتمسك بوجهة نظرها. لقد غفرت لنفسها، وصارت تتوقع من زوجها أن يفعل نفس الشىء. وحين يستمر فى تثبيطها وإلقاء أوامره عليها، فإن رد الفعل النابع من مشاعرها سيتمثل فى أن تفعل ما كانت تفعله دائمًا...أن تستسلم وتنصاع له، لكن حان الوقت لكى تتصرف بخلاف ما تمليه عليها مشاعرها.

لقد كان عليها أن تصر على أن ينصت زوجها لرأيها فى النواحى الأخرى من حياتهما، وأن تتمسك بأن يوضع رأيها فى الاعتبار عند التخطيط لقضاء الإجازات، أو أن تتحكم فى التلفزيون من حين لآخر، أو أن تختار الفيلم الذى تراه الأسرة - وكلها أشياء يجب أن تمثل الزوجة أو الأم جزءا منها - لكنها تهربت من واجباتها لفترة طويلة بسبب ما تشعر به من ذنب.

لم يكن غفرانها لنفسها سهلا، لكن بمجرد أن قررت أن تفعل، صممت على ذلك. لقد كانت تطمع فى الحصول على صفح زوجها، لكن إن لم يكن راغبا فى ذلك - بعد أن أثبتت له أنها زوجة مخلصة ومتعاونة وأم صالحة لمدة خمسة عشر عاما - فإن المشكلة مشكلته وليست مشكلتها.

كانت تتمنى أن يضع زوجها الماضى وراء ظهره، لكن إن لم يختر أن يفعل هذا، فلن يجعلها هذا مكبلة ما بقى من حياتها.

وبتحرر "ماريان" من عقدة الذنب فى علاقتها مع نفسها ومع زوجها، صارت أقوى فى مجالات الحياة الأخرى، وكانت تتبع النصيحة التى تقول: "تصرف كأنك ترى فى نفسك شخصا مهما، وسينعكس هذا على نظرة الآخرين إليك".

ومرة أخرى، كان عليها أن تتصرف بشكل يتناقض مع مشاعرها؛ فحين كانت تشعر بالرغبة فى الاستسلام لأطفالها، فإنها كانت تقاوم ذلك، وحين كانت هناك حاجة إلى تأديب أطفالها، كانت تقوم به، ولا يثنيها عن ذلك أحد.

كانت "ماريان" تشعر فى الغالب بأنها تتصرف وكأنها جسم هلامى سائر ومتحدث، لكنها كانت تحرص ألا يعرف أحد غيرها ذلك. أتدرى ماذا حدث؟. لقد نجح الأمر، ولم تعد "ماريان" تحمل ثلاثمائة رطل من الشعور بالذنب على كاهلها، ولم تعد تسمح لأى شخص بالتحكم فيها، وتغيرت حياتها إلى الأفضل بشكل كبير.

كما أن زوجها قد استطاع أخيرا أن يضع الماضى وراء ظهره؛ حيث لم يتحدث فى الموضوع منذ شهور. وحين يتشاجر مع "ماريان"، كما يفعل الأزواج والزوجات دائما، يكون شجارهما على الأقل شجارا عادلا، دون أن ينكأ أحدهما جراح الماضى.

إحسان الظن بالله

إن عدم قدرة "ماريان" على أن تغفر لنفسها ليست شيئا جديدا؛ فالحقيقة هى أن الناس طوال قرون يعاقبون أنفسهم على ما يرتكبونه من ذنوب ـ سواء الحقيقى منها أو المتوهَّم.

ولقد عبر السياسى الرومانى القديم "كاتو" عن هذا الأمر بقوله:

"يمكننى أن أغفر أخطاء الناس جميعا إلا أخطائى".[1] وهو بالتأكيد يتحدث بلسان الآلاف الذين عاشوا قبله وبعده.

لكن بالنسبة لـ "ماريان"، فبعد أن واجهت مشكلة الشعور بالذنب بشكل مباشر، استطاعت أخيرا أن تتقبل شيئا آخر كانت تعترف به دائما بعقلها، لكنها لم تكن تصدقه بقلبها: وهو أن الله قد غفر لها أيضا.

كأى امرأة متدينة، كانت "ماريان تعلم أن سلوكها كان آثما، وكانت تعرف أيضا ما تقوله الأديان السماوية عن الآثمين، وكانت تعلم أنها إن تابت عن أية خطيئة وسألت الله أن يغفر لها، فإن رحمة الله قد وسعت كل شىء.

قالت "ماريان": "ربما أكون قد سألت الله ألف مرة على الأقل أن يغفر لى، وكنت أشعر بتحسن لفترة ثم يعود كل شىء مرة أخرى، وأشعر بأنه ينبغى علىّ أن أطلب منه الصفح من جديد".

إن عدم التأكد من غفران الله يمكن أن يكون مشكلة صعبة، وبشكل خاص لطالب الكمال المهزوم المكبل بالشعور بالذنب والفشل.

إن عقدة الذنب تخدم غرضا ما: إنها إشارة نراها ونحس بها عندما نرتكب خطأ ما، وذلك حتى نغير سلوكياتنا ولا نرتكب نفس الخطأ مرة أخرى - لكن عقدة الذنب التى لا ينتج عنها سوى إدانة الشخص لنفسه وجعله يشعر بضآلة ذاته تعتبر شيئا هداما، وإذا لم تتعامل مع هذا النوع من عقدة الذنب، فسوف يقتلك.

إذا كنت قد أخطأت فى حق شخص ما، فاطلب منه أن يسامحك. وإذا كان مستعدا أن يسامحك، فقد كسبت صديقا، وإن كان غير مستعد أن يسامحك، فاعلم أنك على الأقل فعلت ماهو مطلوب منك، ثم سامح أنت نفسك.

وإذا كنت قد فعلت شيئا تشعر أنه يتطلب غفران الله، فاعترف به بين يديه وادعه أن يغفر لك.

لقد أخبرنى شاب أنه كان ينوء بثقل الشعور بالذنب لدرجة أنه كان

يدعو الله فى كل صلاة أن يغفر له ما ارتكب من إثم. وعلى الرغم من أنه كان يعرف رأى الدين، فإنه لم يستطع بسهولة التأكد من غفران الله.

يقول الشاب: "لقد اعتدت أن أقوم من فراشى فى منتصف الليل وأدخل الصالة وأركع على الأرض، وأرجو أن يغفر الله لى، ثم أظل جالسا فى الظلام لبعض الوقت، منتظرا أن يحدث شىء ما، لكن شيئا لم يحدث". وبعد بضع دقائق، كان يعود إلى غرفة النوم سائرا على أطراف أصابعه، منقبض الصدر، وحريصا على ألا يوقظ زوجته التى تنام فى سكينة.

وأخيرا، ذات ليلة، حدث شىء ما.

"بدا وكأننى أسمع صوتا ينادينى، على الرغم من أننى لم أسمع شيئا فى الحقيقة، لكننى كنت أشعر فى داخلى بذلك الصوت الذى يقول: "لماذا لا تتوقف عن القلق بشأن ذنبك، فى حين أن الله قد وعد التأبين بغفران ذنوبهم؟".

وعند هذا الإدراك، غمره شعور من الفرح وأحس بالتحرر. قد لا يأتى تحررك من الشعور بالذنب فى صورة صوت فى منتصف الليل، كما حدث معه، لكن صوت الإرشاد يأتى لكل المكبلين بالذنب بهذه الطريقة، قائلا نفس الشىء: "لماذا لا تتوقف عن القلق بشأن ذنبك فى حين أن الله قد وعد التائبين بغفران ذنوبهم؟"

لماذا لا تتوقف عن ذلك حقا؟ لماذا يكون من الصعب على بعض الناس التأكد من مغفرة الله؟

حين يتعلق الأمر بثقل الشعور بالذنب، فإن هذه خاصية يتم غرسها فيك عادة بواسطة أسرتك. ويبدأ هذا غالبا أثناء سنوات المراهقة، وهى فترة تتسم بالحرج وبالشعور بالذنب تجاه كل شىء تقريبا.

فى حالة "ماريان"، أتى شعورها بالذنب من إحساسها بأنها أخطأت فى حق زوجها، لكن الميل للاستسلام للشعور بالذنب كان موجودا قبل الزواج بوقت طويل، وبالتالى كان سببا فى فشل الزواج.

إن الضمير المفرط فى النشاط ليس شيئا يرثه الإنسان بنفس الطريقة

التى يرث بها العيون الزرقاء أو الشعر الأحمر أو الميل إلى الطول والنحافة، لكنه ينتقل فى الغالب من جيل إلى جيل.

ويعلم الجميع أن ظاهرة الانتحار منتشرة كالوباء بين المراهقين؛ فالانتحار، فى الحقيقة، هو ثانى سبب من أسباب الموت الرئيسية بين الشباب الأمريكى، ولا يفوقه سوى حوادث السيارات.[٢] ولقد تم وضع الكثير من النظريات لتفسير إقدام الشباب على الانتحار: كان هناك اقتراح بأنهم يخافون من مواجهة المستقبل فى ظل خطر الفناء الكونى بسبب الحرب النووية التى تلوح أمام أعينهم، وكانت هناك اقتراحات أخرى تعزو السبب إلى أن شباب اليوم لا يرون الأمور على حقيقتها؛ فليست لديهم قضية يؤمنون بها، ومن ثم يعتقدون أن الحياة لا تستحق أن تعاش - ثم كان هناك من يلقون باللائمة على موسيقى الروك التى عادة ما تزين الموت، وخصوصا الانتحار. ويلوم البعض المخدرات والكحوليات، بينما يلوم البعض الآخر الانخراط فى بعض الممارسات العقائدية الغامضة.

وبينما أنا على يقين أن كل هذه الأشياء قد لعبت دورا فى التزايد المضطرد لأعداد المنتحرين من المراهقين، إلا أنها لا تضع فى الاعتبار ما أرى أنه السبب الرئيسى لهذه المآسى، وهو ببساطة يتمثل فى الحياة الأسرية غير الصحيحة.

إن كثيرا جدا من المراهقين، ومن هم فى مرحلة ما قبل سن المراهقة، ينشأون فى بيوت تم فيها دفعهم إلى ما يتجاوز حدودهم، فقد كان لهم آباء ناقدون لا يبدو أنهم يعرفون شيئا سوى الشكوى وانتقاد أطفالهم. وكان يتم الضغط عليهم إلى ما يتجاوز قدراتهم على النجاح، ويعود ملايين الأطفال إلى بيوتهم الخالية كل يوم لأن الأبوين يعملان لمواجهة نفقات المعيشة. وقد لا يكون هذا سيئا جدا إذا كان لدى هؤلاء الآباء الوقت الكافى لأطفالهم فى المساء وعطلات نهاية الأسبوع، لكن بعد عمل الأب والأم طوال اليوم، غالبا ما يكون كل منهما منهكا بشكل لا يجعل لديه أى طاقة يوجهها إلى أطفاله؛ فالوالدان يحتاجان الوقت المتبقى لنفسيهما.

إن الكثير من أطفالنا مكبلون بمشاعر الذنب، وهم يشعرون بذلك لأنهم لا يرقون إلى مستوى توقعات الأبوين، أو لأنهم يشعرون أنهم عبء ومصدر ضيق للأبوين، لذا فلا عجب أن كثيرا منهم يغرقون فى بحر من الشعور بالذنب.

وسيكون من الرائع أن يعيد الآباء الأمريكيون تقييم علاقاتهم مع أطفالهم، وستتحسن الأمور بشكل هائل إذا توقف الآباء عن طلب طلبات غير معقولة من أطفالهم، أو انتقادهم بشكل مفرط حين يفشلون. بدلا من ذلك، يجب أن يتاح للأطفال، كما قلنا من قبل، حرية تذوق مرارة الفشل. إن الآباء الأذكياء يسمحون لأطفالهم باكتساب الشعور باحترام الذات من خلال استخدام مفهوم التعلم من الواقع وجعلهم مسئولين عن أفعالهم. والآباء الذين لا يشعرون بانزعاج مفرط بسبب فشل أطفالهم، والذين لا يهرعون إلى إنقاذهم، يعلمون أطفالهم أن الفشل من حين لآخر أمر طبيعى، وأن الفشل فى محاولة واحدة ليس كالفشل فى الحياة بوجه عام، وأن الفشل قد تترتب عليه أحيانا نتائج غير سارة، لكن يمكن التغلب عليها. أما التقليل من شأن الطفل لفشله فى شىء ما، أو مسارعة الأبوين لإنقاذه دائما، سوف يجعل الطفل فى النهاية مكبلا بالشعور بالذنب، وسوف يصدق كذبتين عن نفسه، وهما:

١. أنا *دائما* أفعل الشىء الخاطئ.
٢. لن أستطيع فعل ما أريد ما لم يكن هناك شخص قريب منى يساعدنى.

إن الشعور بالذنب حيوان غريب! إنه يتكاثر أسرع من الأرانب، والتخلص منه أصعب من التخلص من الصراصير!

انظر إلى إحدى الطرق التى يتكاثر بها الشعور بالذنب: هناك امرأة تعيش فى منطقة يسكنها أصحاب الطبقة المتوسطة، وهى تشعر بالضيق لأن

سيارات جيرانها تبدو أجمل من سيارتها، وأثاثهم أجمل من أثاثها، وربما يرتدون ملابس أكثر أناقة، وهى تلاحظ شيئا آخر أيضا فى الصباح، حين ترسل زوجها إلى العمل وأطفالها إلى المدرسة: وهو أن النساء الأخريات يذهبن إلى العمل - فلابد أنها الزوجة الوحيدة التى لا تعمل خارج المنزل فى المنطقة كلها.

إن هذا يجعلها تشعر بالذنب، لأنه ربما لو أنها تعمل، لكان بإمكان أسرتها أن تقتنى سيارة أجمل، وأثاثا أغلى، وملابس ألطف. ويكفى أن تنظر إلى الملابس التى يرتديها أطفال جيرانها. إن ابنتهم الصغيرة تبدو دائما جميلة فى فساتينها رائعة التصميم، ومعاطفها رائعة التصميم، وسراويلها الجينز رائعة التصميم. وهى تعلم أن ابنها سيطير من الفرح إذا اشترى ملابسه من ذلك المتجر المرتفع الأسعار.

لذا، فإنها تسمح للشعور بالذنب أن يسيطر عليها، وهى تعتقد أن عدم حصول أسرتها على كل هذه الأشياء الرائعة غلطتها هى، ثم تقرر أخيرا أن تخرج للعمل. لاحظ أنها لا تخرج إلى العمل لأنها تريد ذلك، أو لأن الأسرة تحتاج بالفعل إلى ذلك - إنها تخرج للعمل بسبب الشعور بالذنب فقط لا غير.

كيف يكون رد فعل الأطفال؟ من المرجح أنهم، لن يسعدوا لخروج أمهم إلى العمل ولقد كانوا مستمتعين بوجودها عند عودتهم من المدرسة، وقد يحتاج الأمر إلى بعض التعديل حتى يعتادوا العودة إلى منزل خال. بالإضافة إلى ذلك، فقد يشعرون بالذنب لأنهم يدركون أنها خرجت إلى العمل لتساعدهم على شراء الملابس أو سداد فواتيرهم ، وما إلى ذلك.

إذا رجعت الأم من العمل متعكرة المزاج - لأنها تفضل حقيقة أن تبقى بالبيت - فإن ذلك يزيد تعقيد الموقف. إن الأم تكره "اضطرارها" للعمل، وهى الآن تشعر بالذنب لأنها تحس بالضيق وتعكر المزاج. انتظر لحظة! لقد كنت أظن أنها خرجت إلى العمل لأنها كانت تشعر بالذنب، والآن فقد

صارت تعمل وهى لا تزال تشعر بالذنب، ولكن لسبب آخر: لقد كنت أعتقد أنها خرجت إلى العمل حتى تشارك فى تحمل نفقات المعيشة، وخصوصا توفير ما يريد الأطفال، لكن هل هم أكثر سعادة الآن؟ كلا بالتأكيد.

وهكذا تدور دورة الشعور بالذنب.

إن الشعور بالذنب شعور متسلط، ونبوءة ذاتية التحقق - رفض يأتى من الداخل وليس من الخارج. وسأقول لك شيئا آخر: إن الشعور بالذنب يجعلك تريد أن تمسك بعصا بيسبول وتضرب بها أسنانك. ولن يؤلمك هذا مثلما يؤلمك الشعور بالذنب، بل ستتجاوزه بشكل أسرع!

هناك العديد من الأخطاء المشتركة التى يرتكبها المتعطشون للشعور بالذنب، وهى كما يلى:

1. يتركون الأمر يتراكم شيئا فشيئا.
2. يتيحون لأطفالهم استغلالهم.
3. يلومون أنفسهم حين يكون الخطأ مسئولية الآخرين.
4. يستسلمون للاكتئاب.
5. يعتقدون أنهم يستحقون المعاناة.
6. يحكمون على أنفسهم من خلال رأى الآخرين فيهم.
7. يفضلون أن يعانوا على أن يتخذوا خطوات لتغيير الأمور.[٢]

ولنلق نظرة أقرب على كل من هذه الأخطاء.

١. **يتركون الأمر يتراكم شيئا فشيئا.** فى كل مرة يفشل فيها هؤلاء المحبطون الرافضون لأنفسهم، فإنهم يراجعون قائمة مرات الفشل التى حدثت لهم.

على سبيل المثال، هب أن السيدة "الشاعرة بالذنب" يزيد وزنها عن الوزن الطبيعى بخمسة وثلاثين رطلا، وأن هناك لقاءً قريبًا لها مع زملاء المدرسة الثانوية، وهى عازمة على التخلص من تلك الزيادة فى الوزن

واستعادة قوام الشباب الذى كانت تدور له أعناق الشباب منذ عشرين عاما، وهى تسير بشكل جيد فى الحمية الغذائية حتى يأتى يوم كانت فيه داخل سوق تجارى، فتنساب إلى أنفها رائحة الفطائر الرائعة.

يا لها من رائحة طيبة! لقد كانت دائما تحب الفطائر.

بعد ذلك بخمس عشرة دقيقة، تجلس بيأس إلى إحدى الموائد الصغيرة وهى تتعجب كيف فعلت ذلك بنفسها - لقد التهمت ثلاث فطائر فى جلسة واحدة! كم عدد السعرات فيها، على أية حال؟ ربما خمسين ألف سُعر للفطيرة الواحدة. وبذلك تقول وداعا للفستان الذى تريده، وللقاء زملاء الدراسة، وكذلك - كما تعتقد هى - لحياتها.

وهى تقول فى نفسها: *"لا أعرف لماذا أفعل هذه الأشياء. إننى دائما أفسد الأمور"* ، وتراجع بشكل لحظى كل المواقف التى فشلت فيها فى التمسك بحميتها الغذائية. وبطبيعة الحال، ومع كل ذكرى ترد على ذهنها، يتعمق شعورها بالذنب وإدانة الذات وتزداد اكتئابا.

إن كانت تجيد حقًّا مسألة الشعور بالذنب هذه، فإنها تجعل الأمر لا يقتصر فقط على فشلها فى الحمية الغذائية وحاجتها لفقدان بعض الوزن. وسوف تبدأ فى القول لنفسها: *" حسنا، الأمر ليس فى الوزن فقط، هناك شعرى أيضا. ماذا حدث لشعرى؟ لقد كان جميلا. وبشرتى! لماذا لا أستطيع فعل أى شىء حيال بشرتى؟"* وهكذا تجد عشرات الأشياء الخاطئة فيما يتعلق بمظهرها - وتلوم نفسها على كل كبيرة وصغيرة فيها.

يا له من مشهد مثير للشفقة! جلوسها فى السوق التجارى والشعور بالتعاسة والقبح بشكل متزايد!

وهناك طرق أخرى تتراكم الأمور من خلالها. خذ مثلا "جيف"، الذى يتسم بالنشاط فى الذهاب إلى الجمعيات الخيرية.

وذات يوم، لم يذهب "جيف" لزيارة جمعية خيرية كانت مقررة عليه، ولم يكن لديه عذر إلا أن الجو كان ممطرا بشدة فى ذلك اليوم، وكانت كل

عظمة في جسده تبدو وكأنها تتوسل إليه كي يظل فى البيت نائما، وهذا هو ما فعله.

بعد ذلك، شعر بالذنب، لكنه دعا الله أن يخلصه من هذا الذنب، وأيقن أن الله يعلم ما يشعر به من ندم، لكن فى الأسبوع التالى، وبينما كان يرتدى ملابسه للذهاب إلى الجمعية الخيرية، راح يقول فى نفسه: *"ماذا سأقول إذا سألنى أحدهم عن سبب غيابى من قبل؟ ليس لدى عذر حقيقى للغياب"*. وبدأ فجأة يشعر وكأن الأعين ستكون مركزة عليه، بل إنه كان باستطاعته أن يسمع الناس يتهامسون قائلين: "أين كان جيف فى الأسبوع الماضى؟ أراهن أنه نام وتكاسل عن الحضور".

جلس "جيف" على حافة الفراش وهو يحاول أن يفكر فيما ينبغى عمله، وأخيرا قرر ألا يفعل شيئا؛ فليس بمقدوره أن يواجه أسئلة الناس، لذا قرر ألا يذهب هذا الأسبوع أيضا. والآن وقد فاتته زيارة الجمعية الخيرية مرتين، فهو فى مشكلة بالفعل - أعنى أنه ربما كان بمقدوره تفسير الغياب لمرة واحدة، لكن مرتين..... والآن ثلاث......ثم أربع؟

وسرعان ما بدأ "جيف" يشعر وكأنه لن يستطيع العودة إلى الجمعيات الخيرية التى كان يحبها بحق، وصار يخشى أن يزوره أحد إخوانه فيسأله عما حدث، ولم تكن لديه أدنى فكرة عما سيقوله، وهكذا يمكنك أن ترى كيف ينمو الشعور بالذنب باضطراد، مثل الفائدة المركبة.

٢. **يتيحون لأطفالهم استغلالهم.** هل تذكر "ماريان"، وكيف كان أبناؤها يستغلونها؟ إن هذا الأمر شائع فى الآباء الذين تكبلهم مشاعر الذنب.

فى كتابى *The Pleasers* أعطيت مثالا لـ "سوزى" الصغيرة، والتى سهرت ثلاث ليال متوالية لتشاهد برامج التلفاز، وقبل موعد نومها بعشر دقائق فى الليلة الرابعة تعلن أن هناك واجبا مدرسيا عليها إنجازه، وتريد من أمها أن تساعدها.

حسنا، من الطبيعى تماما أن تغضب الأم بعض الشىء؛ فقد كانت "سوزى" تعلم بأمر الواجب المدرسى طوال الأسبوع ولم تفعل شيئا! والآن، فى اللحظة الأخيرة، تطلب من أمها المساعدة.

حين تقول الأم: "لا" فماذا تفعل "سوزى؟" - إنها تلقى باللوم على أمها:

تقول "سوزى": "كنت أعلم أنك لن تساعدينى، والآن سأرسب، لأنك لا تساعدينى أبدا".

إذا كانت الطفلة مستغلة من الطراز الأول، فإنها تُدخِل أباها العزيز فى المعادلة:

"لقد قال لى أبى إنك لن تساعدينى!".

ما ينبغى على الأم عمله هو أن تتجاهل اتهامات "سوزى" وغضبها، وتطلب منها أن تذهب إلى فراشها. وإذا حصلت على درجة سيئة، سيكون هذا كله جزءا من التعلم من الواقع - لكن إذا كان الشعور بالذنب يتحكم فى الأم - إذا كانت تنصت لتلك الأحداث التى تقول: "إن الأمهات الصالحات يساعدن أطفالهن دائما" - فإنها بلا شك ستستسلم، وستسهر هى والصغيرة "سوزى" إلى ما بعد موعد نومها بفترة طويلة لكى يحاولا عمل الواجب المدرسى.

٣- **يلومون أنفسهم حين يكون الخطأ مسئولية الآخرين.** حين نتحدث عن المواقف الخاسرة، لابد أن نذكر طالبى الكمال المهزومين الذين يثقلهم شعورهم بالذنب.

فى معظم الوقت يرجع هذا إلى أن لديهم الكثير من "أزرار الشعور بالذنب" التى يسهل الضغط عليها، والأشخاص الأقرب لهم يعرفون جيدا كيف يضغطون عليها.

على سبيل المثال، تشعر "كارلا" أنها زوجة فاشلة، وأنها لا تفعل أى

شىء بطريقة صحيحة، وأن الغلطة دائما غلطتها، وهى لا ترى أن زوجها "براين" هو من يدفعها إلى الفشل.

يعود "براين" إلى المنزل ليلة الثلاثاء متأخرا نصف ساعة عن المعتاد، ويدخل البيت فى حالة تدل على تعكر مزاجه، ويقول إنه صادفه أسوأ اختناق مرورى فى الثلاثين عاما الأخيرة (وربما يكون صادقا أو كاذبا).

تبذل "كارلا" أقصى ما عندها لتجعله يشعر بشعور أفضل، فتحتضنه وتقبله وتحاول أن تكون فى أكثر حالاتها مرحا، على الرغم من أن الغداء الذى بذلت مجهودا فى إعداده صار الآن باردا.

لكن لا شىء من هذا يؤثر فى "براين".

فيقول غاضبا: "ماذا؟ الغداء بارد؟ عظيم...بعد يوم شاق من العمل والوقوف فى اختناق مرورى، علىّ الآن أن أتناول هذا الطعام".

ويظل لما بقى من المساء ثائرا، ويعامل "كارلا" وكأن كل شىء حدث له كان غلطتها هى.

إن أى تحليل موضوعى بحق للموقف يقول إن "كارلا" و"براين" لديهما الحق فى أن يكون مزاج كل منهما متعكرا. بالنسبة لـ "كارلا"، فقد عاد زوجها متأخرا عن المعتاد ثلاثين دقيقة، وقد برد الغداء الذى بذلت فيه مجهودا كبيرا. وبالنسبة لـ "براين"، فقد مر بيوم شاق من العمل، وتلا ذلك تعطله فى ازدحام مرورى خانق.

ولأن "كارلا" واحدة من أولئك الذين لديهم استعداد دائم لتحمل اللوم والسماح للآخرين باستغلالهم، فإنها تظل لما بقى من ذلك المساء تسترضى زوجها، شاعرة بالذنب وباذلة أقصى جهدها لكى تخفف عنه.

يا لـ "كارلا" المسكينة! والمؤلم أن المأساة لا تنتهى عند هذا الحد.

يعود "براين" إلى البيت ليلة الأربعاء فى موعده، لكن زوجته فى هذه المرة قد أخرت الغداء ثلاثين دقيقة حتى لا تكرر ما حدث فى المساء السابق.

محاولة جيدة يا "كارلا"، لكنها لن تجدى؛ فـ "براين" سيغضب هذه

المرة لأن غداءه ليس جاهزا.

يقول "براين" متذمرا: "إنك تعلمين أننى أحب أن آكل بمجرد عودتى إلى المنزل - والآن لن أستطيع مشاهدة نشرة الأخبار بعد الغداء".

مرة أخرى، تشعر الزوجة المسكينة بالذنب، على الرغم من أنها لم ترتكب خطأ - والحقيقة هى أن الشئ الوحيد الذى تلام عليه هو إفراطها فى محاولة استرضاء زوجها الشكاء (لكن الطريقة الوحيدة التى يمكنها من خلالها إرضاؤه هى أن تكون قارئة للكف أو ساحرة).

إن "براين"، بالطبع، رجل محظوظ... محظوظ لأنه تزوج من امرأة "تشعر بالذنب"، ولو أنه لم يتزوج بامرأة كهذه، فمن المرجح أنه كان سينال بضع كلمات تأنيب قاسية! فلا توجد امرأة تثق فى نفسها يمكن أن تتحمل هذه المعاملة.

لكن المتعطشين للشعور بالذنب يجدون أنفسهم فى مواقف لا ينتج عنها إلا الخسارة على أيدى أزواجهم، أو زوجاتهم، أو آبائهم، أو أطفالهم، أو رؤسائهم فى العمل، وهكذا. وهم يظنون أن من المهم دائما أن يُسرِعوا إلى الاعتذار، ولديهم استعداد دائم لتحمل اللوم، وتبنى مبدأ "هذه غلطتى"، حتى وإن لم يكن لهم علاقة بالموقف.

هل أنت دائما أول من يعتذر؟ هل تسمح للآخرين أن يضعوك فى مواقف لا ينتج عنها إلا الخسارة؟ إن كان الأمر كذلك، فأهلا بك فى نادى المتعطشين للشعور بالذنب!

٤ـ **يستسلمون للاكتئاب.** إن الاكتئاب قوة خبيثة وسالبة للحياة، وإذا استسلم الإنسان لليأس أقل استسلام، فإنه يقبض عليك بأذرع كأذرع الإخطبوط. (وقد اعتاد أهل تلال "تينيسى" أن يقولوا إن الإخطبوط حين يقبض عليك بأذرعه، فلن يتركك حتى ترعد السماء، إلا أن الاكتئاب يحتاج إلى ما هو أكثر من الرعد).

إننا جميعا نشعر بالاكتئاب فى وقت ما، على الرغم من أنه من الواضح أن البعض يكون التعامل مع الاكتئاب أصعب بالنسبة لهم من غيرهم. والشخص الذى يملؤه الشعور بالشك فى ذاته والشعور بالذنب، يكون استسلامه للاكتئاب أسهل من غيره.

إنه يشعر بالاكتئاب وعدم الرغبة فى الخروج من فراشه، لذا فلن يترك فراشه، وسيظل به مختفيا عن العالم، غير مدرك أنه يفعل أسوأ شىء يمكنه فعله.

ولقد ذكرت مرات عديدة ضرورة أن يتصرف المرء بشكل مخالف لمشاعره، وهذا هو بالضبط ما عليك فعله حين يتعلق الأمر بالاكتئاب.

إن الشخص المصاب بالاكتئاب يريد أن يظل فى فراشه، لكن ما يحتاجه بالفعل هو أن يجمع كل طاقته وشجاعته، وينهض ويمارس روتينه المعتاد.

قد يصعب على الشخص الذى يشعر بالذنب التعامل مع الاكتئاب، لكن من السهل بالنسبة له أن يقنع نفسه بعدم الشعور بشعور طيب.

وقد يقول لك: "انتظر دقيقة، لماذا أشعر بهذا الشعور الطيب اليوم؟ أعنى أنه ليس هناك ما يجعلنى أشعر بشعور طيب؛ فهناك تقرير يجب أن أعده فى العمل، وعلىّ أن أشترى إطارا جديدا للسيارة، وحديقة المنزل تحتاج إلى تشذيب أشجارها"، والقائمة لا تنتهى. ولن يحتاج الأمر منه إلى مجهود كبير كى يفكر فى تعكير مزاج نفسه - وهو المزاج الذى يبدو له طبيعيا للغاية.

٥. **يعتقدون أنهم يستحقون المعاناة.** حين يحدث شىء سيئ لطالب الكمال المهزوم، فإنه يعرف السبب بالضبط، وهو أنه شخص سيئ ويستحق ما يحدث له تماما.

لسنوات، احتفظ "هارى" بالمال الزائد كله فى حساب مدخرات، ولم يكن العائد ضخما، لكنه كان ثابتا، وكان أصدقاؤه يلحون عليه أن يضارب

فى البورصة؛ حيث كانوا يستثمرون أموالهم فى سهم محدد كان يسير بشكل جيد بالنسبه لهم.

فى النهاية، استسلم "هارى"، وأخذ خمسة آلاف دولار من مدخراته ودفع بها إلى سمسار البورصة. فى الأسابيع القليلة الأولى، بدا كل شىء عظيما؛ فقد كان السهم يرتفع كل يوم، وبدا له أن هذه الخطوة هى أذكى خطوة مالية أخذها.

بعد ذلك، وبلا إنذار، تحدث هزة فى البورصة، وينخفض سعر سهم "هارى" عشرين دولارا بين عشية وضحاها.

ربما يكون "هارى" قادرا على أن يعلق على الأمر مازحا: "أنا لا أعرف لماذا يحدث لى هذا دائما"، لكنه فى داخله يفكر: *كان ينبغى أن أعرف أن هذا سيحدث؛ فأنا دائما أنال ما أستحق*. وبشكل ما، يشعر "هارى" وكأن هناك معايير مثيرة جدا تقيس قيمة البشر. وحين ينظر إلى حياته الماضيه، فإنه يرى عشرات المواقف التى تصرف فيها بشكل سيئ أو خذل الآخرين أو ارتكب خطايا لا تغتفر، وهو يعرف أنه لن يكون قط الشخص الذى كان ينبغى أن يكون.

ولأنه لا يستطيع أن يرقى إلى المستوى المطلوب، فمن الطبيعى أن يتوقع حدوث أشياء سيئة له. وبغض النظر عن السوء الذى يصادفه - من إصابة إصبعيه، إلى الخسارة فى البورصة، إلى الإصابة بمرض خطير - يشعر "هارى" أنه ينال ما يستحق لأنه شخص سيئ.

ولسوء الحظ، قد تكون مشاعر "هارى" عن نفسه أشبه بنبوءة ذاتية التحقق؛ فقد يتوقع حدوث حوادث له، ولهذا يصبح مهملا وغير حذر.

فى كتابه *Feeling Good* يتحدث الدكتور "ديفيد بيرنز" عن الحاجة إلى التمييز بين الندم الصحى - أو ما يمكن أن نطلق عليه ندم "التوبة" - والسقوط فى شرك الشعور بالذنب.

حين تفعل شيئا تعرف أنه كان لا ينبغى أن تفعله، فمن الطبيعى أن تشعر بالأسف لأنك فعلته - وهذا أمر صحى، لكن هناك فرقًا شاسعًا

بين هذا وبين الندم الذى يفضى بالمرء إلى أن يقول: "أنا بالفعل شخص فظيع".

يفسر الدكتور "بيرنز" هذا الأمر قائلاً: "إن الندم يستهدف السلوك، بينما الشعور بالذنب يستهدف الذات".[٤]

٦. **يحكمون على أنفسهم من خلال رأى الآخرين فيهم.** فى الغالب الأعم، يعيش الشخص "الشاعر بالذنب" وفقا لقواعد الآخرين - ويصل الأمر به إلى النقطة التى لا يعرف عندها ما يجب أن يفكر فيه حتى يخبره به شخص آخر.

وإن كان أحد هؤلاء رسّامًا، لن تكون لديه أية فكرة عما إذا كانت اللوحة التى انتهى منها لتوه عملا فنيًا رائعًا أم أنها شىء تافه.

سوف يقف فى مكانه، ناظرًا إلى اللوحة، وهو يتساءل فى نفسه عن قيمة تلك اللوحة، حتى يأتى شخص آخر، وإذا قال ذلك الشخص شيئا مثل: "يا إلهى! ما هذا الهراء! الألوان كلها خاطئة والمنظر فظيع"، فإنه يصدق هذا - وسترى كل هذه العيوب بوضوح، حتى لو لم تكن موجودة بالفعل.

فى معظم الحالات، تكون هذه هى طريقة حياة من يشعرون بالذنب، محاولين قدر استطاعتهم الرقى إلى توقعات شخص آخر، ويعتبر هذا الأمر صعبا بشكل خاص إذا كان الأشخاص الذين يحاولون الوصول إلى معاييرهم يتسمون بالعشوائية (تذكر "كارلا" وهى تحاول إعداد الغداء على أساس مواعيد ورغبات "براين" غير المتوقعة).

٧. **يفضلون أن يعانوا على أن يتخذوا خطوات لتغيير الأمور.** لن يكون التغيير أمرا سهلا طوال الوقت، وقد لا يكون من السهل أن يسير الإنسان وعليه أثقال من الشعور بالذنب، لكن إذا كانت هذه هى الطريقة التى عشت بها حياتك دائما، وقد صارت طبيعية بالنسبة لك، فهى على

الأقل نوع مريح من الألم.

وأحيانا يكون الاستمرار فى الحياة وفقا لنفس القواعد القديمة، أيا كانت قسوتها، أسهل من الانفصال وبدء الحياة فى حرية.

ويمكن للشخص المتعطش للشعور بالذنب أن يكون مثل شخص عاش فى السجن عشرين عاما، وفى خلال أسبوعين ستنتهى عقوبته ويخرج، إلا أنه لا يريد أن يخرج؛ فقد اعتاد على الحياة داخل القضبان لدرجة أنه لا يتخيل كيف ستكون الأمور حين يعيش بالخارج؛ فهو فى السجن، يعرف على الأقل أن كل يوم سيكون مثل سابقه ولاحقه، ويعرف أين سيكون، وماذا سيأكل فى الغداء والعشاء، وهكذا - أما العالم الخارجى فيبدو مهولا وخطيراً.

إن أكبر خطوة بالنسبة لأى شخص يتحكم فى حياته الشعور بالذنب هو أن يتخذ قرارا بأنه قد سئم هذه الطريقة، وأنه يريد أن يتغير بالفعل - لكن ما لم تكن لديه هذه الرغبة، فلن يتغير شىء.

وبمجرد أن تقرر أن تتغير وتتوقف عن الحياة فى ظل الشعور بالذنب، فهناك عدة خطوات عليك أن تتخذها:

١. الإقلاع عن التمسك بالشعور بالذنب.
٢. عدم الشعور بالذنب، وعدم لوم النفس، وعدم الاعتذار حين لا تكون الغلطة غلطتك بالفعل.
٣. عدم السماح للآخرين بالضغط على أزرار شعورك بالذنب.
٤. خفض عارضة الوثب العالى الخاصة بالحياة.
٥. الامتناع عن الحياة وفقا لأجندة شخص آخر.
٦. التوقف عن تكدير نفسك.
٧. تعلم أن تطلب وقتاً مستقطعاً.°

مرة أخرى، دعنا نراجع هذه الخطوات الخاصة بالتغلب على الشعور

بالذنب - كل خطوة على حدة.

١. **الإقلاع عن التمسك بالشعور بالذنب.** كيف يمكنك أن تفعل هذا؟ بأن تتعلم كيف تصفح عن نفسك وعن الآخرين أيضا.

إذا كنت تشعر بأنك أخطأت فى حق شخص ما بالفعل، فاذهب إليه واطلب الصفح منه، وإذا كنت تشعر أن شخصا قد أخطأ فى حقك، فابذل جهدا لإعادة العلاقة معه.

ليس المطلوب أن تتصل بشخص لم تتحدث إليه منذ سنوات قائلا شيئا مثل: "أتدرى، لقد تعاملت معى بطريقة سيئة منذ خمس سنوات، لكننى أتصل بك لأقول لك إننى صفحت عنك"؛ فهذا ليس أفضل سلوك فى العالم، وسيكون رد الفعل الذى ستلقاه شيئا من قبيل: "ماذا تعنى أنك قد صفحت عنى؟ أنا لم أفعل لك شيئا".

بدلا من ذلك، يمكنك أن تقول شيئا مثل: "لقد كنت أفكر فيك، وتساءلت فى نفسى عن أحوالك، وقلت فى نفسى إنه يجب أن أتصل بك". قد لا يرغب الشخص الآخر فى إعادة الصداقة، لأنه يستمتع بحقده ضدك، لكن ليس عليك أن تعيش حياتك فى مستواه.

كما قلت من قبل، لو شعرت أنك قد أخطأت فى حق الله، فمن المهم أن تسعى إلى طلب الغفران منه - لكن تذكر أن هناك الكثير من النصوص الدينية التى تتحدث عن حبه تعالى للمغفرة، فإذا سألته عن المغفرة بصدق، فسيمنحك إياها.

فى كتابه *Goodbye to Guilt* يذكر الدكتور "جيرالد جى. جامبولسكى" ستة عناصر يؤدى إليها التمسك بالشعور بالذنب:

- جعلنا نشعر بأننا معرضون للهجوم.
- تبرير مشاعر الغضب تجاه نفسك أو تجاه شخص آخر.
- تحطيم تقديرنا لذاتنا وثقتنا.

- جعلنا نشعر بالاكتئاب والخواء والفراغ.
- تحطيم إحساسنا بالأمان.
- جعلنا نشعر أننا غير محبوبين.[٦]

وتضم خطواته للتغلب على الشعور بالذنب: التخلى عن الشعور بالذنب وعدم إلقائه على الآخرين، والصفح ونسيان الماضى، والعيش فى الحاضر والاستمتاع باللحظة الآنية، وعدم فرض طلبات على الآخرين، ومقاومة إغراء إصدار الأحكام.[٧]

٢- عدم الشعور بالذنب، وعدم لوم النفس، وعدم الاعتذار حين لا تكون الغلطة غلطتك بالفعل. أعرف أن هذا القول أسهل من فعله لكن أنصت إلى نفسك: هل عبارة "أنا آسف" أكثر عبارة تستخدمها؟

إذن، قاوم الرغبة فى قولها.

لنفترض أن أسرتك ستخرج للغداء، وأنت تقترح الذهاب إلى مطعم البيتزا القريب. ولسبب ما، تكون الخدمة بطيئة للغاية فى تلك الليلة، وهأنت تجلس إلى مائدتك منتظرا، وتعرف أن الجميع جائعون.

تقول لهم: "أنا آسف بالفعل، ولا يمكننى أن أتخيل لماذا يستغرق الأمر كل هذا الوقت. إنه شىء يدعو إلى الضيق بالفعل".

لماذا تعتذر بالله عليك؟ فليست غلطتك أن الخدمة بطيئة للغاية جدا. وإذا جاءت البيتزا، وأوقعتها بطريقة الخطأ أو سكبت مشروبك عليها، فحينئذ يكون هناك سبب مشروع للاعتذار - لكن حاول جاهدا ألا تعتذر أو تلوم نفسك على أشياء خارج نطاق سيطرتك.

كم مرة فى اليوم تقول: "أنا آسف"؟ هل تقول أنا آسف حين يصطدم بك الآخرون؟ وإذا اصطدمت بشىء جامد، فهل تقوم على الفور - بدون تفكير - بالاعتذار؟

لا توجد مشكلة فى أن يكون الإنسان مؤدبا، لكن هذا النوع من التأدب

يصل بالأمور إلى حد السخافة! توقف!

٣. لا تسمح للآخرين بالضغط على أزرار شعورك بالذنب. إذا كان شعورك بالذنب يتحكم فيك بسهولة، فلا تعتقد للحظة أنك الوحيد الذى يعلم هذا؛ فشريك حياتك يعلم هذا، وربما يعلمه أطفالك، وزملاؤك فى العمل - وحين يلائم أغراضهم ذلك، فليس مستبعدا منهم أن يضغطوا على أزرار الشعور بالذنب.

"اسمعى يا "هارييت"، أنا لا أعرف ما يجب عمله. إن المدير يريد منى الانتهاء من هذه الملفات بحلول صباح غد، لكن عندى موعدًا مهمًّا بالفعل الليلة"، ثم تقف ناظرة إليك وعلى وجهها نظرة مثيرة للشفقة.

إنها تعرف كيف تؤثر عليك.

"هذا الرجل مميز للغاية. أعتقد أنه قد يكون هذا الرجل المناسب بالنسبة لى، وأنا لا أريد أن تضيع منى فرصة التأكد".

إن "جيانين" هى أقرب صديقاتك فى العمل، وهى تعرف مدى شعورك بالذنب كل ليلة، وأنت تشاهدينها ترجع إلى شقتها الخالية، بينما لديك زوج يحبك وطفلان رائعان ينتظرانك فى المنزل.

وهى تقوم بعمل رائع فيما يتعلق بالضغط على أزرار الشعور بالذنب لديك.

وفجأة تجدين نفسك تقولين لها: "اسمعى يا "جيانين"، إننى ليست لدى خطط كبرى لهذا المساء، لماذا لا تتركين لى هذه التقارير كى أعدها بدلا منك؟".

"هل أنت جادة؟".

"بالتأكيد، سوف يسعدنى القيام بذلك".

حسناً، سوف تقومين بذلك فعلا، لكن هذا الجزء الأخير لا يعبر عن الحقيقة بشكل كامل؛ فأنت لست "سعيدة" للقيام بهذا على الإطلاق. إن الأمر لا يعدو كونه شعورًا بالذنب، والحقيقة هى أن هذه الأمسية كانت أول

أمسية خالية منذ أسابيع، وكنت تتطلعين إليها بشوق، لكنك، بشكل ما، تشعرين أنك إن لم تساعديها فلن تقابل "جيانين" الرجل المناسب وستظل عزباء ووحيدة وتعيسة ما بقى من حياتها - وهذه بالطبع غلطتك.

ماذا كان ينبغى عليك أن تفعلى؟ إن كنت لا تمانعين فى أن تقومى بعمل صديقتك، فهذا أمر طيب، لكن الاختيار لابد أن يكون قائما على ما تشعرين به وما تريدين فعله - وليس على شعورك بالذنب. وبشكل شخصى، أنا أكره أن يستغلنى أحدهم بهذه الطريقة، وإذا أرادت "جيانين" منك أن تقومى بعملها، كان ينبغى عليها أن تطلب منك ذلك بشكل مباشر.

سيحاول الأطفال الضغط على أزرار الشعور بالذنب لديك بعدد من الطرق: "لكن يا أمى، كل البنات الأخريات سيذهبن"، أو "لكن يا أبى، إن كل الأطفال الآخرين يحصلون على مصروف أكبر منى"، أو "أمى، ألا يمكنك من فضلك أن توصلينى إلى المدرسة فى الصباح، لأنه سيكون معى عدد كبير من الكتب؟".

إذا صدقت ما يقوله أطفالك، فسيجعلك هذا تعتقد أن كل الآباء المحيطين بك قد خرجوا لتوهم من البرنامج التلفزيونى "الآباء يعرفون أفضل"، بينما تكون أنت وزوجك أبوين من كوكب آخر - لا يستحقان حتى جائزة "أسوأ أبوين فى العام".

والأزواج أيضا معتادون على الضغط على أزرار الشعور بالذنب لدى كل منهم، وذلك لأن كلا منهم يعرف الآخر جيدا.

وفى بعض الأمثلة، يلعب الأزواج والزوجات لعبة يطلق عليها الدكتور "جامبولسكى" لعبة "من المذنب ومن البرئ".[٨] وهو يقول إن اللعبة تبدأ حين يحاول كل زوج إلقاء كرة "الشعور بالذنب" فى ملعب الطرف الآخر. حينئذ يتم تبادل الشعور بالذنب جيئة وذهابا، ويقول كل من الزوجين للآخر: "أنت مذنب" أو "أنت مذنبة" - وهكذا دواليك...

وفى الزيجات التى يكون أحد الأزواج فيها من طالبى الكمال المهزومين،

لا تأخذ اللعبة وقتا طويلا حتى تبدأ، وهى تسير على النحو التالى: "أنت مذنب"... "معك حق، أنا مذنب".

ماذا ينبغى أن تفعل حين يحاول الناس الضغط على أزرار الشعور بالذنب لديك؟ حاول أن تتوقف وتنظر إلى المسألة من منظور جديد. حاول أن تحدد دوافعك، فإذا كان دافعك هو الشعور بالذنب، فليكن اختيارك الواعى هو ألا تستسلم. أنت لا تستطيع أن تعرف ما هى دوافع شخص آخر، لكن إذا شعرت أن شخصا يحاول استغلالك، وقد اقتربت أصابعه من أزرار الشعور بالذنب الخاصة بك، كن حذرا جدا.

٤. **خفض عارضة الوثب العالى الخاصة بالحياة.** كلما زاد اقتناعك بأنه ليس بإمكانك أن تكون كاملا، كان من الأسهل ألا تسمح للشعور بالذنب بتقييدك.

إذا وجدت نفسك تفكر فى حالات الفشل والرفض التى عانيت منها، فلتجتهد فى تغيير الأمور. لقد مررت بمواقف نجاح، وحققت انتصارات فى حياتك؛ لذا، فكر فى تلك المواقف: فى الأسبوع الأخير حين قال لك رئيسك إنه استمتع بعرضك التقديمى، وفى الحلوى التى أعددتها وأعجبت من أكلوا منها كثيرا، وفى الجائزة التى حصلت عليها فى الصف السابع - فكر فى النجاحات وليس الإخفاقات.

قد تكونين امرأة عادية لا يمكن أبدا الخلط بينها وبين عارضات الأزياء أو نجمات السينما، و قد تكون شخصا عاديا لا يمكن أن يظهر اسمه فى يوم من الأيام بالمجلات الرياضية مثل الأبطال الرياضيين، لكن لا يجب أن تذهبى هنا وهناك وتقارنى نفسك بـ "جوليا روبرتس" أو تقارن نفسك بـ "مايكل جوردان"، وتقيس نجاحك بنجاحات هؤلاء الأشخاص؛ لأنه يمكنك دائما أن توقع نفسك فى المشاكل حين تقارن نفسك بالآخرين، أو حتى تقارن ما أنت عليه بما يجب أن تكون عليه. تذكر أنه من الممكن أن يكون كثير من الناس يفعلون أشياء أفضل مما تفعله، وهناك كثيرون

لا يمكنهـم مقارنة إنجازاتهـم بإنجازاتك - لكن من يتحكم فيه الشـعور بالذنب تكون رؤيته قاصرة، فيرى من هم أفضل منه فقط.

إننى أقول للكثيرات من زبائنى إننى أعتقد أن المرأة يمكن أن تكون قديسة أسهل من أن تكون زوجة وأمًّا "كاملة". وأقول لهن: "حاولى أن تكونى أكثر الأمهات حبا وستنصلح كل الأمور".

لذا عليك أن تخفض عارضة الوثب العالى فى الحياة، ولترض بإحراز أهداف معقولة بدلا من السعى وراء هدف عظيم لا يمكن تحقيقه. ولتسعدى بالمجاملات من زوجك وأطفالك بدلا من أن تحلمى بالحصول على تكريم دولى أو جائزة عالمية! (نعم! أعرف أننى أفرط فى التبسيط هنا، وأعرف أن قليلين جدا هم الذين يشـعرون بالإحباط لأنهم لم يحصلوا على جائزة نوبل أو جائزة الأوسكار، لكن المبدأ لا يزال ساريا: أنت شخص جيد يتسم بصفات مميزة، لكن عليك خفض توقعاتك بالنسبة لنفسك، وركز على ما فعلته بدلا مما لم تفعله).

وسوف أتطرق لكيفية خفض عارضة الوثب العالى فى الحياة بمزيد من التفاصيل فى الفصل التالى.

٥. **توقف عن الحياة وفقا لأجندة شخص آخر.** لنتوقف لحظة لنقوم بهذا التمرين البسيط. أظنك تحب التمرينات، أليس كذلك؟

(هذا السؤال فى حد ذاته يمثل اختبارًا جيدا للكشف عما إذا كنت تعيش وفقا لأجندة شخص آخر أم لا؛ وذلك لأن الشخص الذى يفعل ذلك، سوف يقول: "أوه، بالتأكيد أحب التمارين" - حتى وإن كان يكرهها - لمجرد أنه يعرف أن هذا هو ما يريده الشخص الآخر).

فى التمرين التالى، أعط نفسك أربع نقاط لكل إجابة بكلمة *"دائما"*، وثلاث نقاط لكل إجابة بكلمة *"عادة"*، ونقطتين لكل إجابة بكلمة *"نادرا"*، ونقطة واحدة لكل إجابة بكلمة *"مطلقا"*.

أ. حين تخرج أسرتك للطعام، فهل تختار المطعم؟ .....

ب. إذا أعجبتك بلوزة (أو قميص) لكنها لا تعجب أقرب صديقاتك، فهل ستشتريها على أية حال؟....

ج. إذا أردت أن تقضى إجازتك فى مكان خلوى وأرادت زوجتك الذهاب إلى أحد الشواطئ، فهل سينتهى الأمر بالذهاب إلى المكان الخلوى؟....

د. إذا أردت أن تقضى إجازتك فى مكان خلوى وأرادت زوجتك الذهاب إلى الشاطئ، فهل تجرؤ على أن تخبر زوجتك بما تريده؟....

هـ. إذا أرادت جارتك أن تجالسى طفلها البالغ من العمر سنتين لبعض الوقت، لكن ذلك غير ملائم لك، فهل سترفضين طلبها؟....

و. إذا طُلِب منك الاشتراك فى إحدى اللجان، لكنك مشترك فى ثلاث لجان بالفعل ولا تشعر بأن بإمكانك الاشتراك فى لجنة أخرى، فهل ستشرح مشاعرك وتعتذر عن الاشتراك فى هذه اللجنة الجديدة؟....

ز. إذا طلبت طعاما فى أحد المطاعم بمواصفات محددة، ثم جىء لك به بمواصفات مختلفة، فهل ترده؟....

ح. إذا طلبت لحما مشويا فى أحد المطاعم، وجاء لك النادل بالجمبرى المقلى، فهل ترده؟....

ط. إذا دعتك زميلة فى العمل إلى حفل لجمع التبرعات فى منزلها، وكانت هذه هى المرة الثالثة التى دعيت فيها إلى حفل من هذا النوع خلال هذا الشهر، فهل ترفضين دعوتها بأدب؟....

ى. إذا كان أحد زملاء العمل يتغيب كثيرا ويتأخر فى عمله، فهل ستواجهه بسلوكه؟....

حسنا، فلنر ماحصلت عليه من النقاط:

٤٠ نقطة - إن تصورك لذاتك قوى بالفعل، وأنت لا تعيش حياتك وفقا لأجندة شخص آخر، وإنما وفقا لأجندتك الخاصة! وربما يكون هناك لقب لطيف يطلقه الناس عليك - وليكن شيئا على غرار "الرجل الواثق".

٣٠ - ٣٩ نقطة - يبدو أنه ليست لديك أية مشكلة أيضا؛ فأنت تحاول أن تلطف رغباتك بجزء من مراعاة مشاعر الآخرين، لكنك لا تخشى أن تتصرف وفقا لرغباتك الخاصة.

٢٥ - ٢٩ نقطة - حسنا، أنت تقف على الحدود. إنك لست عدوانيا بشكل مفرط، لكنك لست إمعة أيضا.

٢٠ - ٢٤ نقطة - ليس من السهل أن تتمسك بما تريده، وفى الغالب تجد نفسك تعيش الحياة وفقا لقواعد الشخص الآخر.

١٣- ١٩ نقطة - أنت بحاجة إلى بعض التغيرات فى توجهك نحو الحياة. اعلم أن رغباتك مهمة، وأنك تحتاج إلى أن تتعلم التعبير عن نفسك.

١١ - ١٢ نقطة - حسنا، على الأقل كان بإمكانك إرجاع الطعام حين جاء مختلفا عما طلبته، وليس هذا بكثير، لكنه بداية على الأقل. هناك حاجة إلى تغيرات هائلة فى صورتك الذاتية.

١٠ نقاط - إن الناس يطلقون على مثل هذا الشخص لقبا أيضاً: "ممسحة الأرجل".

ويحتاج الأمر إلى مجهود كبير بالنسبة لطالب الكمال المهزوم كى يتوقف عن العيش وفقا لأجندة شخص آخر، لكن لابد ببساطة أن تجبر نفسك على التغيير من أجل مصلحتك. إن كان أصدقاؤك وأحبابك يهتمون بك، فإنهم سيقومون بإرساء علاقة أخذ وعطاء صحيحة معك، وقد يأخذ الأمر بعض الوقت، خصوصا إذا كانوا معتادين على الأخذ طوال الوقت ويتركون لك العطاء - لكن تمسك بموقفك، وسوف ترى تغييرا كبيرا.

٦. **التوقف عن تكدير نفسك.** بشكل أكثر تحديدا، توقف عن ضرب

رأسك بالحائط. توقف عن قضاء وقتك فى استرجاع جميع الأخطاء التى قمت بها، وتذكر أن الجميع يخطئون، ولابد أن ترتكب العديد من الأخطاء قبل أن تجد نفسك على الطريق الصحيح.

توقف عن النظر إلى نفسك كشخص لا قيمة له، ولا فائدة ترجى منه، ولا أمل فيه، وانظر إلى نفسك باعتبارك بشرًا من خلق الله، وتعلم أن تركز على نقاط قوتك وليس على نقاط ضعفك.

ابذل أفضل ما لديك لتجاهل النقد، وحاول ألا تسمح لأى شخص بإحباطك. ما الذى يجعلك تظن أن ناقديك يعرفون أكثر منك على أية حال؟

فكر فيما قالته صحيفة "شيكاغو تايمز" عن الخطاب الذى ألقاه "أبراهام لينكولن" بمدينة "جيتسبرج": "كلام سطحى، سخيف، تافه، ولا قيمة له..."[10]؛ فمن ينتقدونك يمكن أن يكونوا بعيدين كل البعد عن الحق.

٧. **تعلم أن تطلب وقتاً مستقطعاً**. إن من يشجعون كرة القدم منكم يعرفون معنى "طلب التشاور". وبالنسبة للباقين، دعونى أشرح لكم: فى مباراة كرة القدم، يختار الفريق المهاجم اللعبة التى سيلعبها، ومع ذلك، فحين يكون اللاعبون جاهزين للعب - وإذا رأى أحد اللاعبين المهاجمين شيئًا فى محاذاة الفريق المدافع يجعله يظن أن اللعبة المختارة لن تكون ناجحة - فقد يقرر أن يطلب التشاور؛ وهذا يعنى أنه يصدر سلسلة من الإشارات التى تغير اللعبة.

لذا فإن ما أقوله هو: حين تجد نفسك فى موقف كان دائما يجعلك تأتى برد فعل سيئ، فاطلب وقتا مستقطعا، وتوقف وقم بتحليل الموقف، ثم غير خطة اللعب. ماذا كانت شخصيتك القديمة ستقوم به فى هذا الموقف؟ لكن تذكر أن شخصيتك القديمة هى ما كان يسبب لك المشكلات. والآن

ما الذى ستقوم به شخصيتك الجديدة؟

إذا تعلمت أن تتوقف وتفكر فيما يحدث، فسيقل احتمال أن تتصرف بدافع الشعور بالذنب، وسيصبح شعورك حيال نفسك أفضل، وسوف تقل بالتالى حاجتك إلى التصرف بدافع الشعور بالذنب.

تذكر أنه ليس من الضرورى أن تكون كاملا؛ فليس هذا هو ما تهدف إليه، بل لابد أن تتعلم الاعتراف بأنك غير كامل وأنك ستكون هكذا دائما، وأن تتقبل تلك الحقيقة بصدر رحب.

لكن تذكر أيضا أن أوجه النقص يمكن أن تكون أحيانا مفيدة، فقد تجذب الناس إليك وتساعدهم على الاقتراب منك والتعاطف معك.

إن كل الناس يفترضون وجود بعض النقص فى الآخرين.

٦

هل حان الوقت لخفض عارضة الوثب العالى الخاصة بحياتك؟

لقد تحدثنا فى جزء من هذا الكتاب عن الرفض والفشل، وعدم القدرة على الرقى إلى المستوى المطلوب، وبشكل أكثر تحديدا تحدثنا عن الأشخاص المعروفين بطالبى الكمال المهزومين، وأقصد هؤلاء الأشخاص الذين لا يستطيعون الرضا بأن يكونوا ممتازين فقط، بل يريدون الكمال ولا شىء غيره.

ومن بين ما قلته عن طالب الكمال المهزوم هو أن نجاحه لا يرضيه قط. وإذا نجح، فإنه يقول لنفسه، على الفور، إن الهدف الذى حدده لم يكن كافيا، وإلا ما كان بوسعه أن يحققه - وهذا هو ما أطلق عليه رفع "عارضة الوثب العالى الخاصة بحياتك".

لابد أنك لاحظت أننى أحب الرياضة، وكمتخصص فى الجوانب النفسية، فإننى أرى أن الكثير من المنافسات والأحداث فى عالم الرياضة مشابهة للحياة اليومية؛ ففى كل مرة أرى فيها عارضة الوثب العالى، يرد

إلى ذهنى طالب الكمال المهزوم.

هنا يأتى لاعب الوثب العالى جاريا بأقصى سرعته، وفى الحظة الأخيرة يقفز إلى أعلى ويتجاوز العارضة. لقد قفز ثمانى أقدام.

ماذا يحدث بعد ذلك؟ يتم رفع العارضة: ربع بوصة، وربما آخر، وهكذا، حتى يبقى لاعب واحد. لقد فشل الآخرون جميعا فى محاولاتهم لتجاوز العارضة عند هذا الارتفاع بطبيعة الحال، وإذا لم يتمكن أى من اللاعبين من تجاوز العارضة حينما تكون على ارتفاع ست أقدام، يتم خفضها.

ثم يأتى طالب الكمال المهزوم... متحمسا، منفعلا، ومسرعا نحو عارضة الوثب العالى - والآن يقفز إلى أعلى، ثم إلى أعلى...ويتجاوز العارضة.

وعلى الفور ينهض صارخا فى المسئولين:

"أنتم هناك! ما مشكلة تلك العارضة؟".

"ماذا تعنى؟ ليس هناك أى خطأ".

"لابد أن هناك خطأ ما! لقد تجاوزت العارضة، أليس كذلك؟ ارفعوها ست بوصات أخرى!".

"ست بوصات ؟ لماذا...؟".

"لا، انتظروا، ارفعوها قدما أخرى!".

لذا يتم رفع العارضة بوصة أخرى.

وهنا يأتى مرة أخرى، واضعا كل طاقته فى القفزة، إلا أنه يفشل هذه المرة.

فيصيح قائلا: "اتركوها كما هى. سوف أحاول مرة أخرى".

ومجددا يفشل فى تجاوز العارضة.

فيقول أحد المسئولين: "ربما ينبغى علينا خفضها بعض الشىء".

"لا تفعلوا! سأتجاوز هذه العارضة، لو كان فى ذلك نهايتى!".

وربما يكون الأمر كذلك - ويحاول المرة تلو الأخرى دون نجاح فى تجاوز

العارضة، ويصيبه الإرهاق، وتملأ جسده الكدمات، ويصير غاضبا، لكنه يظل لا ينصت إلى كلمة واحدة تخص خفض ارتفاع العارضة.

يمكننى أن أراه الآن فى مخيلتى، فى وقت متأخر من الليل، بعد أن يعود الجمهور واللاعبون الآخرون إلى منازلهم. إنه يجرى بسرعة أقل الآن ولا يقفز بنفس الارتفاع، والآن أسمع صوت ارتطام عارضة الوثب العالى بالأرض مرة أخرى.

ومن المؤكد أن هذه صورة ذهنية مثيرة للشفقة، لكنها ليست مبالغا فيها كما قد تعتقد. هذه هى الطريقة التى يعمل بها طالب الكمال المهزوم.

إنه يمد يديه نحو النجوم حين تكون الكواكب فى متناول يديه، ويريد أن يمتلك سيارة كاديلاك بينما لا يستطيع أن يشترى إلا فولكس فاجن، ولايرضى أبدا - كتشبيه رياضى آخر - إلا أن يحرز هدفا مع كل كرة ينطلق بها.

والمؤسف فى هذا حقا هو أنه لا يدرك حتى أنه يحمل نفسه كل الطلبات غير المعقولة، كذلك، فإن لديه صورة مشوهة عن الواقع. وحين ينظر حوله، فإنه يرى عالما يسكنه أشخاص ناجحون - رجال ونساء يبدو أنهم يحرزون هدفا فى كل مرة ينطلقون بها بالكرة، وهو يرى نجاحاته فى حجم النملة، بينما يرى نجاحات الآخرين ضخمة وواضحة لدرجة أن الأبراج الشاهقة تبدو أقزاما إلى جانبها.

وهو يريد أن يكون من الناجحين، لذا يظل يرفع عارضة الوثب العالى، ومن ثم يقضى على فرصه فى النجاح فى أى شىء. على سبيل المثال: هب أن طالب الكمال المهزوم يحضر اجتماعا ويطلب منه رئيسه فيه أن يعد تقريرا عن مبيعات أحد المنتجات فى جنوب شرق الولايات المتحدة من أجل اجتماع فى الأسبوع التالى.

هنا يستدير الرئيس نحو موظف آخر قائلاً: "وأريد منك يا "كريلمان" أن تفعل نفس الشىء فيما يتعلق بمبيعات المنتج فى ولايات الشمال الشرقى".

فيقول طالب الكمال المهزوم: "انتظر لحظة أيها الرئيس! يمكننى القيام بذلك أيضا - لاداعى لإرباك "كريلمان" بهذا الأمر".

فيقول الرئيس وهو غير مصدق: "هل أنت متأكد؟ هذه مهمة شاقة جدا".

"نعم، بالتاكيد. ليس الأمر صعبا".

وبمجرد أن ينفض الاجتماع، يدرك طالب الكمال المهزوم ما فعله بنفسه.

لقد كان بوسعه التعامل مع تقرير ولايات الجنوب الشرقى فحسب، والآن صار أمامه حمل أكثر من اللازم. إن الشكوى تملؤه، وينتابه الذعر. وهو يعتقد أنه لن يؤدى العمل الذى يريده الرئيس، ولهذا فإنه يخشى أن يفعل أى شىء، ويبدو أنه لا يستطيع حتى أن يبدأ. وتكون النتيجة النهائية ألا يتم عمل التقرير الخاص بالشمال الشرقى وحسب، وإنما يكون التقرير الخاص بولايات الجنوب الشرقى سيئا أيضا.

لقد دمر نفسه مرة أخرى (ولابد أن أسرته ستدفع ثمن هذا بأكثر من طريقة).

والآن، على الأرجح أنك تقرأ هذا وتقول فى نفسك: "حسنا، إنه بالتأكيد لا يتحدث عنى". لكن دعنى أسألك: هل أنت واثق من هذا؟

ربما لا تفعل ما أتحدث عنه بطريقة واعية، لكن هل تظل بلا وعى ترفع عارضة الوثب العالى فى الحياة وتزيد مهمتك صعوبة؟

لقد طلب منك ذوو النوايا الحسنة كثيرًا أن تحدد أهدافك بحيث تكون "بعيدة المنال"، وعندما حددت هدفا يسهل الوصول إليه، قالوا لك إنك بهذا لا تسمح لنفسك بأن تبذل أقصى ما لديك، ولن يمكنك أن تعرف مقدار الأشياء العظيمة التى كان بإمكانك تحقيقها - لكن إذا وضعت لنفسك أهدافا تفوق قدراتك بالفعل، فستظل فى تطور وتحسن، وستنجز أكثر مما كان يخطر ببالك.

وعلى الرغم من أن ما أقوله قد يبدو أشبه بدعوة للكسل، إلا إننى

أطلب منك الآن أن تنسى هذا التفكير: ينبغى أن تحدد أهدافا لنفسك، نعم! وينبغى أن يكون فيها تحد لك لكى تقدم أفضل ما لديك، لكن إذا كانت غير واقعية بالمرة، فلن تجنى من ورائها سوى الإحباط والهزيمة والرفض!

على سبيل المثال، ليس من قبيل المبالغة القول بأن معظم الأولاد الصغار يحلمون باللعب فى النوادى الرياضية الكبرى، ويرون أنفسهم يفوزون بجوائز عالمية، ويحققون إنجازات دولية. وقليلون جدا هم الذين يستطيعون، مهما حاولوا، الوصول إلى ممارسة الرياضة باحتراف، وحتى بالنسبة للذين يفعلون ذلك، يكون هدف الفوز ببطولة أمرًا غير مؤكد.

إن هدفا كهذا يكون جيدا حين تكون صغيرا، لكن إذا كنت محاسبا فى الخامسة والثلاثين ولاتزال تأمل بأن تكتشفك الأندية الرياضية الكبرى - حسنا، إنك تعيش فى عالم من الأحلام! ولقد حان الوقت لمواجهة الواقع وإعادة ترتيب أهدافك.

أنا لا أتخيل أن هناك الكثير من المحاسبين فى سن الخامسة والثلاثين ممن لا يزالون يتمنون أن يلعبوا لأحد الأندية الكبرى، لكننى أظن أن بإمكانك فهم ما أعنيه: لابد لأهدافك - حتى تكون فعالة ومفيدة لك - أن تكون فى نطاق إمكاناتك.

وهناك شىء آخر يرتكبه طالبو الكمال المهزومون: وهو توقع الكثير جدا من أنفسهم سريعا جدا، ويكونون غير مستعدين لعمل ما عليهم، واتخاذ خطوة واحدة فى كل مرة. إنهم يريدون أن يحصلوا على كل شىء، وأن يحصلوا عليه الآن، ولا يرضون بالنجاح على مستويات أصغر.

البحث عن النجاح السريع

كم مرة قرأت عن أناس أصبحوا ناجحين "بين عشية وضحاها"؟ هذا يحدث طوال الوقت فى مجال الإعلام؛ حيث تظهر فجأة امرأة شابة فى

مجال الضوء، فترى صورتها على غلاف مجلة "نيوزويك"، وتستضيفها "باربرا والترز" ويصبح اسمها وكأنه صار معروفا لكل الناس على مستوى العالم، مع أنها - منذ ستة أشهر - لم يكن أحد يسمع عنها.

لكن حين تنظر بشكل أقرب، تجد أنها قامت بعشرات المسرحيات على مستوى المسرح المحلى، ودرست التمثيل لسنوات، وقامت بدور صغير هنا، وظهرت فى بعض البرامج، ثم فى فيلم منخفض الميزانية. بعبارة أخرى، فإن نجاحها "بين عشية أو ضحاها" لم يأت بين عشية أو ضحاها على الإطلاق، بل لقد تم لها الأمر خطوة بخطوة، وصعدت السلم درجة بدرجة، وكانت تنجح على أحد المستويات قبل أن تنتقل إلى الذى يليه.

نعم، أعرف أن هناك استثناء لهذه القاعدة! وإذا كنت ممن عاصروا حقبة الخمسينيات، فلابد أنك تتذكر مغنيا شابا كان اسمه "فابيان" - لكن كيف صار "فابيان" نجما؟ تقول الشائعات إنه كان جالسا فى فناء منزله فى "فلادليفيا" حين تصادف مرور منتج تسجيلات. ألقى الرجل نظرة على الشاب وأدرك أن عليه "سيماء" النجومية، ولم يكن مهمًّا ما إذا كان يستطيع الغناء - لأنه تبدو عليه هذه السيماء، ومن ثم قام "فابيان" بعمل تسجيلات لاقت نجاحا مدويا، وكانت تطارده المراهقات أينما ذهب.

لكن ككل الأحداث التى تنتج بين عشية وضحاها، سطع نجم "فابيان" سنة أو سنتين ثم أفل - فالذين يدوم نجاحهم هم الذين يستمتعون بالصعود ببطء وثبات إلى القمة.

إن الرغبة فى النجاح الفورى تنتقل إلى المجالات الأخرى من الحياة لطالبى الكمال المهزومين.

على سبيل المثال، إذا كان لدى "روجر" خمسة عشر شيئا عليه أن يقوم بها فى المنزل، فسينزع إلى القيام بها جميعا مرة واحدة.

وربما سيقوم بعمل قائمة:

الأشياء المزمع القيام بها اليوم

إصلاح الصنبور الذى به تسرب فى الحمام.

تنظيف المرآب.

إصلاح الباب الأمامى.

تهذيب أشجار الحديقة.

جز العشب

تسميد شجيرات الورد.

طلاء البهو الأمامى.

استبدال الألواح المكسورة فى السور الخلفى.

إصلاح السلسلة المكسورة فى دراجة سفرى.

إصلاح حزام جهاز معالجة الطعام.

تغيير زيت السيارة.

وهكذا. قد يكون وراءه خمسة عشر أو عشرون شيئا فى تلك القائمة. وبعد ذلك، سيصبح لديه قائمة عمل أخرى، بها نفس العدد من العناصر.

إن الأمر لا يحتاج إلى عبقرية لكى يدرك المرء أنه لن يستطيع إتمام كل هذه الأشياء فى يوم واحد - والأرجح أنه لن يتم عمل أى شىء من هذه القائمة، وبدلا من ذلك، فإنه سيدور بين هذه الأشياء، وهو لم يحدد حتى أولوياته من بينها، لذا فهو لن يعرف ما الذى عليه فعله أولا.

ربما يبدأ بالمرآب:

"إنه يحتاج إلى تنظيف بالفعل"، لكنه يتذكر حينئذ أن شجيرات الحديقة تحتاج إلى تشذيب. "الأفضل أن أفعل هذا الآن، قبل أن يصبح

الجو حارا للغاية (أو باردا للغاية، أو مظلما للغاية)".

ولهذا يذهب ويأتى بأداة التشذيب، وبينما يجلبها من المرآب، يرى السيارة ويتذكر أنه يريد بالفعل تغيير الزيت، وحين يذهب لإحضار الزيت، يرى علبة الدهان فى مكانها ويتذكر البهو الأمامى.

ما الذى ينبغى فعله أولاً؟ إن رأسه يدور ويشعر بأنه مغلوب على أمره، وأن عليه أن يفعل الكثير من الأشياء.

وقبل أن يدرك الأمر، ينقضى اليوم دون أن يتمكن من إتمام أى شىء. أوه، لقد بدأ فى العديد من الأشياء التى فى القائمة. إلا أنه لم يتمكن من إتمام أى منها.

وبتنهيدة حارة، يدخل ويعد قائمة أخرى ويخرج ورقته وقلمه ويكتب:

الأشياء المزمع عملها غداً.

إصلاح الصنبور الذى به تسريب فى الحمام.

تنظيف المرآب.

وهكذا.

وقد يكتب نفس القائمة يوما بعد يوم، شاعرا فى كل الأوقات بأنه مغلوب على أمره، ولاينجز الكثير أبداً.

هل يفعل أى شىء صحيح؟ فى الحقيقة، إن الإجابة هى نعم. إن إعداد قائمة بالأشياء التى يجب عملها فكرة جيدة (ويصدق هذا بشكل خاص على التقدم فى السن، ووجود مشاكل أحيانا فيما يتعلق بتذكر ما ينبغى عمله ما لم تتم كتابته فى مكان ما). إذا كنت تشعر بأنك متشبع بالمهام التى تواجهك، قم بعمل قائمة حتى تستطيع تتبعها، لكن اجعل هذه القائمة قصيرة قدر الإمكان، مع توزيع "المهام الواجب أداءها" على مدار فترة زمنية كافية.

ما أخطأ فيه "روجر" هو أنه حاول أن يضع كل شىء فى قائمة واحدة،

وفى يوم واحد، مع أنه لايمكن القيام بكل شىء بهذه الطريقة. فى الحقيقة، كانت تمر الأيام دون تنفيذ أى شىء من قائمته. وبدلا من ذلك، كان ينتهى به الأمر إلى نقل العناصر من يوم إلى يوم، ويرى قائمته تطول بدلا من أن تقصر.

وينطبق نفس الشىء على قائمة "العمل" الخاصة به: لقد كان يريد إنجاز كل شىء الآن، لكن ليس من المهم القيام بكل شىء يوم الاثنين!

بدلا من ذلك، كان ينبغى توزيع المهام التى لابد من تنفيذها بشكل منتظم على مدى الأسبوع. لو كانت قائمة "روجر" طويلة بشكل استثنائى، يمكن وضع بعض العناصر فى الأسبوع التالى، أو إذا لم تكن ملحة بشكل كبير، فيمكن وضعها فى الأسبوع الذى يليه.

ويرجع جزء من السبب فى أن طالب الكمال المهزوم يريد إتمام كل شىء الآن هو أنه يخشى الخطأ والنسيان (أنا شخص كثير النسيان، وإذا لم أدون مهامى فقد أنسى)، لذا، عليك بالتدوين، لكن دون ماتريده للأربعاء القادم وليس لهذه الظهيرة!

أحيانا يتوجب عليك أن تطلب "وقتا مستقطعا" وتتوقف وتأخذ وقتك لتحديد أولوياتك (إننى أقوم ببعض رحلات العيد إلى نيويورك). قرر ما يمكنك أو لايمكنك عمله، وإذا كنت من النوع الذى يضع نفسه دائماً فى وضع حرج، فقد تحتاج إلى وقت مستقطع كل بضعة أيام - وربما كل يوم - حتى تتعلم خفض عارضة الوثب العالى فى الحياة قليلا!

وحين تطلب وقتا مستقطعا، خصص بعض الوقت لتحديد الأولويات، واسأل نفسك بعض الأسئلة.

"هل علىّ بالفعل أن أفعل هذا اليوم، أو غدا، أو حتى هذا الأسبوع؟".

"ما هو الأهم: إنهاء هذا التقرير أم التحضير لاجتماع مجلس الإدارة؟".

"هل هناك أى شىء فى قائمتى غير واقعى أو غير ضرورى؟ هل أتوقع من نفسى أكثر مما ينبغى، أم أننى أتحمل مسئولية أشياء ليس من

المفروض أن أقوم بها؟".

من الجيد أيضا ترقيم الأشياء التى ينبغى عملها على أساس أهميتها. بعد ذلك، ينبغى أن يلتزم المرءبالترتيب الذى حدده ويقوم بالتنفيذ على أساس الأولوية!

كانت "فلورنس" امرأة ذكية مجتهدة، ورغم ذلك لم يكن يبدو أنها تنجز أى شىء. وفى نهاية اليوم، كانت تسترجع ما فعلته - فلا تجد أنها قد أنجزت أى شىء.

تقول "فلورنس "شاكية: "أنا فى الحقيقة لاأفهم ما يحدث، وذلك لأننى مشغولة جدا".

ولقد كانت مشغولة بالفعل! لقد كانت تسابق الزمن وتسير فى يومها كإعصار سرعته مائة ميل فى الساعة، وكان من الصعب تخيل بذل كل هذه الطاقة مع هذا الأثر القليل - ولقد كانت يائسة لتجد إجابة للسؤال التالى:

"ما الخطأ الذى أفعله؟" ولم يطل بها الأمر حتى وجدت الإجابة.

لقد كانت "فلورنس" من الذين يحملون معهم قائمة بها خمسة وعشرون شيئا ينبغى القيام بها، والأكثر من ذلك هو أنها لم تكن تأخذ وقتا قط لمراجعة القائمة وتحديد أولوياتها.

وقد كانت هناك مشكلة أكبر: حيث إن "فلورنس" لم تكن تدرك من الأساس أنها من طالبى الكمال المهزومين. لقد كانت تعانى من خوف داخلى من أن تفسد الأمور، لذا كانت تتفادى المهام الأكبر فى الأهمية، وتركز على الأمور الأصغر. نتيجة لذلك، كانت فى الغالب تجد نفسها مضطرة للوفاء بمواعيد من المستحيل الوفاء بها، وتبقى فى المكتب أحيانا حتى منتصف الليل تقريبا، أو تأخذ العمل معها إلى المنزل. لقد كانت تظن دائماً أنها تبذل قصارى جهدها حين تواجه أزمة حقيقية أو موعدا نهائيا، لكن الحقيقة هى أنها لم تكن تنجز مهامها إلا عندما تُوضع أمام خيار صعب - أن تختار بين القيام بالعمل أو فقدان وظيفتها. كانت فى

الغالب لا تفى بالمواعيد النهائية، ولم يكن ينقدها إلا أن الجميع، بما فى ذلك رئيسها، يحبونها.

كانت تتكر ذلك فى البداية، لكن حين بدأت تحلل أنشطتها بالفعل صار بوسعها أن ترى أن كل وقتها تقريبا يذهب فى الأمور التافهة: إنها تجلس على مكتبها لتبدأ فى العمل فى أمر مهم - ثم ترى ثلاث رسائل من أشخاص يريدون منها الاتصال بهم. وقد تخدع نفسها بالقول: "حسنا، إذا قمت بهذه الاتصالات الهاتفية، يمكننى حينئذ التركيز فى الأشياء المهمة بحق".

لكن بعد الاتصالات الهاتفية، تستعرض البريد، وتجد رسالتين "تسترعيان" اهتمامها الفورى، لذا تقضى الخمس والأربعين دقيقة التالية أو نحو ذلك فى إعداد مسودات الرد على تلك الرسائل.

حينئذ تأتى زميلتها "جين" وتحكى لها مشكلة شخصية، وبالطبع لا يمكن أن تكون "فلورنس" متحجرة القلب بحيث لا تصغى لـ "جين" حين تحتاج إلى صديق ينصت لها. بعد ذلك، يأتى اتصالان هاتفيان آخران، وربما يأتى "هارولد" من المكتب المجاور ويطلب نصيحتها فى مشروعه (لقد كانت دائماً تسعد بإعطائه النصيحة لأنها ليست مسئوليتها فى الحقيقة، وهو ما يعنى أنها لم تكن خائفة مثل خوفها من الأشياء التى تكون مسئولة عنها).

وهكذا يستمر الحال طوال اليوم. تأتى المزيد من الاتصالات الهاتفية، والمزيد من البريد المستعجل للتعامل معه، والمزيد من الزوار، والمزيد من "حالات الطوارئ" التى يجب الاهتمام بها - على الرغم من أنها نادرا ما تكون حالات طوارئ خاصة بها، ولقد كانت رائعة حين يتعلق الأمر بتبديل الأوراق، وإعادة ترتيب ملفاتها لجعلها أكثر "فعالية" وكتابة عشرات المذكرات فى مواضيع مختلفة.

ولقد أدركت "فلورنس" فى النهاية أن عليها أن تجبر نفسها على تغيير أسلوبها: فإذا احتاج مشروع رئيسى لاهتمامها، لابد أن ينتظر أى شىء

آخر. وهذه الاتصالات الهاتفية يمكن الرد عليها فى وقت لاحق. كذلك، بالنسبة للمراسلات، تعلمت "فلورنس" أن تخصص صباح الجمعة للقيام بذلك. وبالنسبة لمقاطعات الزملاء، تعلمت "فلورنس" أن تضع ملصقا على بابها يقول: "أعتذر، لأن علىّ إتمام عمل عاجل - لا يمكننى الحديث الآن".

لم يكن من السهل بالنسبة لـ "فلورنس" تغيير عاداتها - ليس الأمر سهلا على الإطلاق - لكنها بذلت الجهد والوقت وحققت نجاحا هائلا.

لم تزد إنتاجية "فلورنس" فحسب، بل وجدت أيضا الكثير من وقت الفراغ، وصار من النادر أن تظل فى المكتب بعد السادسة، ولم تعد تأخذ العمل للمنزل، وأصبحت الأشياء التى لم يكن ممكنا إتمامها فى أسبوع العمل - البالغ خمسا وخمسين ساعة - ممكنة فى أسبوع عمل تبلغ عدد ساعاته أربعين ساعة فقط.

وهناك فكرة جيدة أخرى نفذتها "فلورنس": وهى ترك يوم فى الأسبوع خاليا من المواعيد. حينئذ صار هذا اليوم يوم التعويض، وصار يعطيها متنفسا، ويتيح لها إتمام أى عمل لم يتم إنجازه فى باقى أيام الأسبوع.

وتعد هذه فكرة ممتازة لمن يميلون إلى تحميل أنفسهم ما لا يطيقون. بهذه الطريقة، يمكنك إنجاز المهام المتروكة من قائمة أسبوعك وضمان عدم نقلها إلى الأسبوع التالى. إن إحدى المشاكل بالنسبة لطالبى الكمال المهزومين هو أنهم يميلون إلى ترك الأشياء تتراكم إلى النقطة التى تجعلهم يغرقون فيها بشكل كامل.

وربما تظن أنك بحاجة إلى إعداد أكثر من قائمة واحدة. ربما يكون لديك قائمة بالأشياء الواجب عملها هذا الأسبوع، وقائمة أخرى بالأشياء الواجب عملها هذا الشهر، وقائمة أخرى بالأشياء الواجب عملها على المدى الطويل، وقائمة أخرى بالأشياء الواجب عملها خلال فترة حياتك، أو على الأقل خلال الخمس سنوات المقبلة، أو قد تحتاج إلى قائمة بالأشياء المراد عملها فى العمل، وقائمة أخرى بالأشياء المراد عملها فى المنزل -

وهذه طريقة لجعل كلتا القائمتين قصيرة. بخلاف ذلك، قد يخرج طالب الكمال المهزوم قائمته فى العمل، فيرى عشرة أشياء تحتاج إلى إتمام فى البيت، ويقضى ما بقى من اليوم حائرا بشأنها، أو العكس - لكن أيا ما كان ما تفعله، فلا تغرق نفسك فى العمل، ولا تستبدل الاستسلام للكسل بالاستسلام لقائمة المهام المطلوبة.

ولا تخطئ بوضع كل الأشياء الصغيرة الواجب عملها فى قائمتك؛ فهذا خطأ آخر يقع فيه بعض الناس، وبمجرد أن يبدأ الواحد منهم فى عمل قائمة مهامه، لا يعرف ما ينبغى وضعه بها، وما ينبغى إخراجه منها. وليست هناك حاجة لعمل قائمة مثل هذه:

قائمة الأشياء الواجب عملها اليوم

الاستيقاظ من النوم.
إغلاق المنبه.
غسل الأسنان.
الاستحمام.
تناول الإفطار.
الحلاقة.
وهكذا...

بطبيعة الحال، إننى أبالغ بعض الشىء، وإن كان بعض الناس يقومون بعمل قوائم بهذا التفصيل تقريبا. بشكل أساسى، ينبغى أن تكون قائمتك لتذكيرك بالعناصر التى قد تتجاهلها أو تتساها.

لذا، قم بعمل قائمة، لكن تأكد من أن القائمة تساعدك وليس العكس، بحيث لا تجعل القائمة تتحكم فى حياتك، ولا تجعلها تصير عبئا عليك، بل استخدمها لتساعدك فى التحكم فى الأمور، ولاتتردد فى إلقائها من النافذة من فترة إلى أخرى إذا كان هذا يناسب أغراضك. بعبارة أخرى،

لاتتردد فى أن تكون مرنا فى جدول مواعيدك.

فى كتاب *The Birth Order Book* تحدثت عن جلسات علاج قمت بها لرجل آخر صار موغلا فى التفاصيل لدرجة جعلته لا يستطيع إتمام أى شىء.[1] ووصل الموقف إلى الذروة حين تعرض لمشكلة مع مصلحة ضريبة الدخل؛ إذ يبدو أنه لم يسجل عوائد ضريبة الدخل لأربع سنوات.

هل كان مجرما من النوع الذى يغش حكومته؟ لا، لم يكن كذلك على الإطلاق، بل إنه فى الحقيقة، لم يكن لديه الوقت ببساطة للقيام بهذا - على الرغم من أن لديه أكثر التسجيلات المالية التى رأيتها دقة وتفصيلا؛ فقد كان بإحدى حجرات منزله منضدتا رحلات خلوية، وكانت كل منهما مغطاة بالكامل بالإيصالات والكمبيالات وفواتير البيع.

كانت المشكلة هى - وهذه، مرة أخرى، وسيلة تأجيل يتبعها فى الغالب طالب الكمال المهزوم. أنه أغرق نفسه بالمعلومات وليست لديه أدنى فكرة عن المكان الذى يبدأ فيه عملية استعراض هذه المعلومات، لذا، فإنه على مدى سنوات لم يفعل شيئا!

وكانت زوجته تكاد تجن، ليس بسبب المشكلة المقبلة مع مصلحة ضريبة الدخل، ولكن لأن زوجها كان يتعامل مع كل شىء تقريبا بنفس الاهتمام الذى أعطاه لضرائبه.

"جورج، متى ستصلح آلة تحميص الخبز؟".

"سأفعل هذا غدا".

"هناك تسريب فى صنبور حمام الصالة".

"أوه، نعم. سألقى عليه نظرة غداً".

كانت هذه هى إجابته دائماً. كان ينتقل إلى مكان الماء المتسرب، ويصنع الكثير من الضجيج والجلبة، لكنه لم يكن يفعل شيئا فى الحقيقة. وفى أثناء ذلك، يزيد عدد الأشياء التى تحتاج إلى اهتمامه المباشر، ومن حجم التل الصغير تتراكم المهام حتى تصبح فى حجم جبل "إيفرست"

من الإهمال!

فى النهاية استطعت إقناع "جورج" بتغيير أسلوبه وخفض عارضة الوثب العالى الخاصة بحياته، والقيام بمهامه خطوة بخطوة، ولقد أدرك أنه ليس بحاجة إلى أن يغرق نفسه فى التفاصيل، وإنما عليه الالتزام بأن يقوم بما عليه القيام به خطوة بخطوة: فإذا كانت أداة تحميص الخبز بحاجة إلى إصلاح، يمكنه أن يقوم بذلك مساء الاثنين، ويمكنه إصلاح الصنبور الذى به تسريب يوم الثلاثاء - وهكذا، حتى يتم عمل كل شىء.

وبالنسبة لمصلحة ضريبة الدخل، لم يكن هناك ما يمكن عمله غير تشمير ساعد الجد والقيام بما يلزم، وحين صار عنده فى النهاية ما يكفى من الشجاعة للقيام بهذا، أتدرى ماذا اكتشف؟

اكتشف أن مصلحة ضريبة الدخل كانت مدينة له بأموال طوال الوقت!

ماذا كنت تفعلين إذا كنت تزوجت شخصا مثل "جورج"؟ كيف يمكنك دفعه للتحرك من المربع رقم واحد كى يفعل أى شىء؟ هناك طريقتان ممكنتان، وقد تم تنفيذ كلتيهما حقيقة مع "جورج".

الطريقة الأولى هى تركه كما هو - مفسدا كل شىء، ثم مواجهة التبعات. بالنسبة لـ "جورج"، لم تسفر هذه الطريقة عن أية نتائج لأربع سنوات على الأقل، لأن المشكلة كانت تزداد سوءاً، وليس هناك دافع أقوى من ملاحقة مصلحة ضريبة الدخل لك، ولكن هذا الموقف أدى فى النهاية إلى جعل "جورج" يدرك أن عليه تغيير سلوكه ويأتى إلىّ طالبا المساعدة.

الطريقة الثانية هى توجيهه نحو المهام المطلوب عملها فى الحال، وأن تريه كيف يمكن التعامل مع مشروع واحد على حدة، وأن تظهر له أن المهام التى تواجهه ليست مهولة إلى هذا الحد، وبمجرد أن يعرف كيف يقوم بالأمور خطوة بخطوة - بدلا من قطع ميل كامل دفعة واحدة - سوف يصبح على ما يرام.

وحين يتعلق الأمر بتسجيل المهام التى ينبغى على المرء القيام بها، فإن

أحد الأسئلة التى ينبغى أن يسألها الإنسان دائماً هو: *"هل هذه القائمة معقولة؟"* إذا لم تكن كذلك - وإذا كان من المستحيل تنفيذ جميع العناصر التى بها فى الوقت المحدد - حينئذ أعد كتابتها، فإذا لم يكن لديك أى وقت لتبديل العناصر، فاسأل نفسك أين يكمن الخطأ؟

هل تتحمل من المسئولية أكثر مما ينبغى؟

هل يطلب منك رئيسك فى العمل أن تفعل أكثر مما تستطيع؟

ما الخطوات التى يمكننى اتخاذها لإعطاء نفسى قدراً أكبر من المرونة والحرية؟

بعد ذلك، لا تخش أن تطلب النصيحة والمساعدة من الآخرين. على سبيل المثال، يمكن أن تطلب موعدا من مشرفك، وفى الموعد اجلس معه واستعرض معه مهام وظيفتك؛ فربما يكون لديك سوء فهم فيما يتعلق بالمهام التى من المفترض أن تتعامل معها، أو ربما لا يدرك المشرف مقدار ما يطلب منك من عمل، وبذلك يمكنه تحميل زملائك بعض مسئولياتك.

أو ربما يكون العكس صحيحا. من الممكن أن تكون المشكلة هى أنك لا تتشارك السلطة مع الآخرين، بل تحاول أن تضع كل شىء على كتفيك وتقوم بالأمر كله بنفسك، وقد يكون السبب وراء ذلك هو أنك تحتاج إلى إثبات ذاتك، عن طريق القيام بكل شىء بنفسك، أو ربما لأنك لم تتعلم قط كيف تتشارك المهام مع الآخرين (ربما تخشى أن يكرهوك لتحميلهم الأعباء، أو أن تُغضب أطفالك لتكليفهم بالمزيد من العمل، إلخ).

إن طالب الكمال المهزوم يحاول فى الغالب أن يكون بطلا خارقا، حين يمكن أن تكون الأمور أفضل بالنسبة له ولمن حوله إذا تعلم شيئا أو شيئين عن العمل الجماعى - وعن إشراك الآخرين فى العمل الذى ينبغى القيام به.

وكمواطن مقيم لفترة طويلة فى "توكسون"، بولاية أريزونا، كنت أحد الداعمين للبرامج الرياضية فى جامعة أريزونا، ولقد استمتعت بشكل

خاص بمراقبة نجاح فريق كرة السلة الملقب بالـ "وايلد كاتس" تحت قيادة "لوت أوسلين".

فى عام ١٩٨٨ كان فريق جامعة أريزونا واحدا من أفضل الفرق فى تاريخ الرياضة الجامعية، وبالتأكيد كان واحدا من أفضل فرق السلة للجامعات فى البلاد. كان هناك عدد من اللاعبين الممتازين بالفريق - شباب مثل "أنطونى كوك" و"سين إيليوت" و "ستيف كير" - لكن أحدا من هؤلاء اللاعبين لم يكن نجما لامعا؛ فلم يكن من بينهم من يحمل الفريق كله على كتفيه.

اكتسح فريق "وايلد كاتس" منافسيه واحدا بعد الآخر فى الطريق إلى بطولة دورى الجامعات الأمريكية، لكنهم فعلوا ذلك على أساس اللعب الجماعى. لقد كانوا يلعبون معا كوحدة واحدة لا تعرف الأنانية، حيث يقوم كل منهم بواجبه - وكانوا جميعا يسعون إلى هدف واحد ويلعبون لمصلحة واحدة، وهكذا، لم يكن هناك من يلعب لنفسه، بل كان الجميع يسعون لمصلحة الفريق، وليس لمصلحة كل منهم بشكل فردى، وكان هناك بالفعل نجم فوق العادة - "سين إيليوت" - لكنه فى الحقيقة كان يلعب لمصلحة الفريق طوال الوقت.

إن أحد الدروس المهمة بالنسبة للحياة يمكن تعلمه من مشاهدة هذا الفريق فى أرض الملعب!

وبشكل أكثر تحديداً، ينطوى هذا على درس بالغ لطالب الكمال المهزوم الذى يشعر بثقل العالم كله فوق كتفيه! إن هذا الشخص لم يتعلم أنه جزء من فريق، وأنه ليس هناك أحد فى العالم، باستثناء شخصه، يتوقع منه أن يتعامل مع كل شىء وحده!

دعنى أوضح لك الأمر: فى هذه المرحلة هناك فرق كبير بين من يحاول دائماً أن يسجل هدفا فى كل مرة، ومن يحاول ببساطة أن يتحمل أكثر مما يحتمل. إن كلًا منهما مثال لطالب الكمال المهزوم، نعم، وكلًا منهما يحتاج إلى أن يخفض عارضة الوثب العالى الخاصة بحياته، لكن دوافع كل منهما

مختلفة بشكل هائل.

لقد طُلب منى الظهور فى إحدى حلقات برنامج "أوبرا وينفرى" التى تعالج موضوع " الشاة السوداء" فى العائلات - وبشكل محدد، كان البرنامج يسأل عن السبب الذى يجعل بعض الأطفال، فى أسر تكون عادية تماما، يتحولون إلى أشخاص مثيرين للمشاكل ويرفعون راية التمرد، ويكون كل منهم، بشكل عام، سببا فى خيبة أمل وإحباط الأمهات والآباء.

أحد الشباب فى البرنامج كان مصراً على أنه "اقترض" خمسة آلاف دولار من والده، على الرغم من أن الوالد لم يكن يعرف أن ولده قد "اقترض" المال، وكان بقية أفراد الأسرة يرون بوضوح أن الأمر ليس سوى سرقة.

لكن لماذا اقترض المال؟ لاستثماره فى صفقة أخرى من سلسلة طويلة من الصفقات التى تنطوى على المغامرة. كان ينوى تماما أن يسدد المال حين يكوّن ثروته، إلا أن هذا لم يحدث - وانتهى به الأمر إلى خسارة المال.

لقد كانت رؤيته للواقع تستحوذ عليه بشكل تام، وكان مقنعا للغاية فى قوله بأنه اقترض المال فقط، لدرجة أننى كنت بدأت أصدقه.

لكننى كنت أعلم أننى أنظر إلى شاب لم يكن مقنعا بالمضى قدما بخطوات ثابتة، وكان يحلم بكلمات الراحل "جيم موريسون" فى "الأبواب"، حيث كان يغنى قائلا "إننا نريد العالم، ونريده الآن"[٢]

كان دائماً يبحث عن صفقة كبرى يكسب منها مكسبا ضخما ويبدأ حياته، لكن بدلا من الشهرة والثروة ازدادت ديونه، وحين أدرك بقية أفراد أسرته أن مساعدتهم له كانت تزيد مشاكله، توقفوا عن نجدته فى المواقف الصعبة. لذا، بدأ يساعد نفسه "بالاقتراض" من والده.

هنا كان لدينا شاب أكثر استعداداً لترك حياة كان يمكن أن تكون طيبة بالفعل ليعيش فى عالم من الأحلام - لقد كان أمامه الكثير: كان ذكيا، ووسيما، ولديه أسرة تسانده، وبلا شك كان بوسعه أن يفعل شيئا لنفسه،

لكنه لم يتعلم قط أن النجاح نادرا ما يأتى بين عشية وضحاها، وأنه ما لم يغير أسلوبه بشكل جذرى، فليس أمامه إلا أن يعيش حياة من الإحباط والفشل، وسيكون مصدر إحباط لكل من يتعاملون معه، بما فى ذلك هو نفسه.

وعلى الرغم من ذلك، بدأ يعتقد أنه لن يصبح شيئا ما لم يصلح من نفسه، وقد كان ينسى بطبيعة الحال أن من يحاولون إحراز هدف فى كل مرة يحصلون فيها على الكرة ينتهى بهم الأمر إلى الإطاحة بالكرة خارج الملعب.

كان ذلك الشاب بحاجة إلى خفض عارضة الوثب العالى الخاصة بحياته - وأن يفهم أن سوبرمان هو الوحيد الذى كان بإمكانه القفز على المبانى الشاهقة، ولا يوجد من يمتلك قدرات كهذه إلا فى عالم الخيال.

ماذا عنك؟ هل تحمل نفسك بأمور غير معقولة؟ هل تحاول رفع عارضة يبلغ ارتفاعها سبع أقدام حتى قبل أن يكون بوسعك القفز لأربع أقدام؟ إن كان الأمر هكذا، فأنت بحاجة إلى خفض عارضة الوثب العالى فى الحياة، وهناك العديد من الأشياء الملموسة التى يمكنك فعلها لمساعدة نفسك.

إننى أريد أن أتحدث بشكل أكثر تحديدا عن ستة منها :

١. تعلم أن هناك فرقاً بين التميز والكمال.
٢. انظر إلى إخفاقاتك باعتبارها تجارب تتعلم منها، ويمكنك أن تبنى عليها مستقبلا أفضل.
٣. عِش فى العالم الحقيقى.
٤. انظر إلى نفسك نظرة واقعية.
٥. واجه مخاوفك.
٦. تحمل مسئولية أفعالك.

ولننظر إلى هذه العناصر كل على حدة:

١. **تعلم أن هناك فرقًا بين التميز والكمال.** إن طالب الكمال المهزوم لا يقنع قط بمجرد التميز - إنه يريد كل شيء ليصير كاملا، ويمكن أن يجد عيوبا فى أى شىء يفعله.

ربما تكون لديه موهبة "ليوناردو دافنشى"، ومع ذلك يقول، كما قال "دافنشى": "لقد أغضبت الله والناس، لأن عملى لم يصل إلى الدرجة التى كان ينبغى أن يصل إليها".[٢]

من المؤكد أن مشكلة "ليوناردو دافنشى" لم تكن فى عمله، لكن فى نظرته إلى عمله.

إننى غالباً ما أقول لعملائى إن الحياة ليست حلبة سباق، وليس هناك خمسة قضاة يقفون مستعدين ببطاقاتهم لتسجيل ما تحرزه من نقاط أولاً بأول.

وما لم تكن لاعبا فى إحدى فرق البيسبول الكبرى، فمن المستبعد أن تحتل أخطاؤك صفحات الجرائد المحلية. ولحسن الحظ، فإنه ليس هناك فى حياة الأشخاص العاديين من يسجل النقاط لهم، ويظهر لهم أخطاءهم التى جعلت الخصم يفوز عليهم. كذلك، ما لم تكن مرشحا للرئاسة، فلن تتحول أخطاؤك فى التعبير والتقدير إلى مواضيع ساخنة فى البرامج التلفزيونية.

ليس عليك أن تسير فى حياتك محرزا الأهداف دوما بلا خطأ.

هناك ثمانية فروق رئيسية بين طالب الكمال والشخص الذى يسعى إلى التميز بشكل مشروع.

— يسعى طالب الكمال إلى أهداف مستحيلة، بينما من يطلب التميز يستمتع بالوفاء بالمعايير العالية التى فى متناوله.
— يبنى طالب الكمال قيمه عن نفسه طبقا لإنجازاته، بينما يقيم من يسعى إلى التميز نفسه على أساس من يكون.
— ربما يكون طالب الكمال مهزوما بالإحباط، وقد يستسلم، بينما

يواصل من يسعى إلى التميز - على الرغم من الإحباط والأذى - التحرك نحو هدفه.

- الفشل غالبا ما يدمر طالب الكمال، لكن من يسعى إلى التميز يتعلم من الفشل.
- يميل طالب الكمال إلى تذكر أخطائه السابقة واجترارها، ويكون مقتنعًا بأن الآخرين جميعا يتذكرون تلك الأخطاء أيضا، على الجانب الآخر، فإن من يسعى إلى التميز، يصحح أخطاءه ويتعلم الدروس المستفادة منها، ثم ينساها.
- لا يسعد طالب الكمال إلا إذا أصبح رقم ١ - فإن جاء فى المقام الثانى بين مائة شخص، فإنه يشعر بالفشل، بينما يسعد من يسعى إلى التميز حين يعلم أنه بذل أقصى ما فى وسعه.
- يكره طالب الكمال النقد، بينما يرحب به من يسعى إلى التميز ويحاول الاستفادة منه.
- يكون على طالب الكمال أن يفوز حتى يرتفع تقديره لذاته، بينما يمكن أن يأتى من يسعى إلى التميز فى المقام الثانى، ومع ذلك يظل تصوره لذاته صحيا.[٤]

فأيهما أنت - طالب كمال مهزوم أم ساع وراء التميز؟ إذا كنت ترى أن وصف طالب الكمال ينطبق عليك بشكل أكبر، فقد حان الوقت لأن تبذل جهدا واعيا لتغير الطريقة التى تنظر بها إلى نفسك، وكذلك الطريقة التى تنظر بها إلى الحياة بشكل عام.

إننى أعرف صديقا لم يكن يستطيع الرقص، على الرغم من أن زوجته كانت تحب أن ترقص، وكانت ترجوه أن يأخذها إلى حفلات الرقص، لكنه كان دائماً يختلق الأعذار: فإما أن ظهره يؤلمه، أو أنه يشعر بالإرهاق الشديد، أو أن لديه شيئًا أكثر أهمية يريد القيام به، ولم تكن زوجته تدفعه أو تلومه بسبب رفضه الرقص معها، لكنه كان يعلم أنها تشعر بالإحباط.

فى النهاية اعترف لها، ولنفسه، بأن السبب فى أنه لا يريد أن يصحبها للرقص هو أنه لم يكن أبدا نسخة بالكربون من الممثل والراقص الشهير "فريد أستير"، بل كان يشعر وكأن فى رجليه أثقالا، بالإضافة إلى الافتقار إلى الشعور بالإيقاع بدرجة كبيرة.

كان يعرف أن الآخرين جميعا فى مكان الرقص سيتفرجون عليه، وكان يشعر أن الرجال حين يرونه سيلكز كل منهم زوجته ويصفه بعبارات ساخرة، وربما اضطر فى النهاية إلى ترك مكان الرقص مشيعًا بضحكات الآخرين الساخرة.

ومع ذلك، فقد أتى الوقت أخيرا لكى يسافر الزوجان عدة مئات من الأميال لحضور حفل التجمع العشرين مع زميلات الزوجة فى المدرسة الثانوية، ولقد وافق الزوج كارها بقوله: "نعم، سأرقص معك فى حفل الخريجين السنوى". فعلى أى حال، هو لا يعرف أحدا هناك ، لذا فلن تتأثر سمعته كثيرا.

وحين أتى الوقت، وانسابت الموسيقى التى يحبها الجميع فى المكان، شعر بجفاف حلقه واضطراب فى معدته، لكن حين ابتسمت له زوجته عبر المائدة ومدت يدها نحوه، علم أنه قد وقع فى الفخ، وأنه لابد من الوفاء بتعهده لها، لذا لم يكن أمامه سوى أن يتبعها مترددا إلى قاعة الرقص.

كانت الثوانى القليلة الأولى رعبا خالصا، وصار ينظر حوله ليعرف عدد من يراقبونه، ولشد ما كانت دهشته حين وجد أنه ليس مركز اهتمام كل الموجودين.

داس على قدم زوجته مرة أخرى.

ابتسمت وقالت له إنه يقوم بعمل رائع.

ومع بداية الأغنية التالية، كان قد بدأ يسترخى، وشعر بالتصلب يترك جسده، وكان هذا يعنى أن باستطاعته أن يسير كإنسان وليس كقطة من خشب.

حسنا، قبل أن ينقضى المساء، كان يعيش ما لا يمكن وصفه إلا بأنه

قضى وقتًا رائعًا فى الرقص. لم يتخيل للحظة أنه قد أصبح "فريد أستير"، لكنه أدرك أنه ليس عليه أن يكون مثله كى يستمتع بالرقص، ولم تكن امرأته تتوقع ذلك منه أيضا.

علاوة على ذلك، ربما لم يكن فى مثل مهارة "فريد أستير"، لكنه لم يكن "بوزو" المهرج أيضا. إن الأمر كله صار له تأثير هائل على ثقته فى نفسه، وكان يمتد إلى مجالات أخرى من حياته؛ فقد صار أقل خوفا من مواجهة تحديات جديدة، بينما كان دائماً كارها للتعبير عن مشاعره، وصار أكثر قدرة على أن يقول ما فى ذهنه.

كل هذا من بضع دورات حول حلبة الرقص لا أكثر.

ما أعنيه هو أنه ليس من الضرورى أن تكون كاملا – أو حتى بين الأفضل – حتى تكون ناجحا. وإذا كان الخوف يحبسك عن مرقص الحياة، فإنك تفتقد الكثير!

والآن فيما يتعلق بصديقى، فقد صار راقصا أفضل، على الرغم من أنه يعلم أنه لن يفوز فى أى من مسابقات الرقص، لكن المهم هو أنه لن يدع خوفه – من ألا يكون الأفضل – يمنعه من المحاولة، ومن أن يبذل أقصى ما يستطيعه!

لكن إذا كنت لا ترضى بما هو أقل من الكمال، فأنت تسعى إلى المستحيل، إلى الخيال المحض.

ليس هناك من يبلغ الكمال، لذا فلا تنزعج إذا فشلت من فترة إلى أخرى؛ فإن مثلك كثيرون – قوامهم الجنس البشرى كله!

٢. انظر إلى إخفاقاتك باعتبارها تجارب تتعلم منها ويمكنك أن تبنى عليها مستقبلا أفضل. بأى من هاتين العبارتين تؤمن؟

لايهم ما إذا كنت قد فزت أم خسرت، لكن المهم هو كيف لعبت.[٥]

إن الفوز ليس أهم الأشياء – الفوز هو الشىء الوحيد المهم.[٦]

هل أغضبك السؤال؟ ربما تقول فى نفسك: *" بالطبع، أنا أعرف أن الفوز ليس فى أهمية التصرف بعدل وبذل أقصى طاقة "* .

لكن هل تؤمن بذلك فى أعماقك، وهذا هو المهم؟ إن كنت كذلك، فهل تعيش حياتك وكأنك تعرفها؟ هل تطلق لنفسك العنان إذا لم تكن الأول، أم تكره نفسك بسبب إخفاقاتك وتثق بألا يحدث هذا مرة أخرى؟

لنقل إنك لاعب بولينج جيد جدا، وأنك ذهبت إلى الملعب القريب من منزلك (بعد انتهاء الفرق الكبرى من لعبها، بالطبع) لتلعب بعض الوقت مع أحد أصدقائك، والذى تعرف أنك أفضل منه، وتتوقع أن تفوز بفارق عشرين نقطة فى الجولة على الأقل، إلا أن هناك خطأ هذه الليلة. يبدو مستواك مهزوزا بعض الشىء، بينما هو يلعب بشكل جيد جدا، ولا يبدو أن بإمكانك أن تهزمه.

وحين يفوز فى الجولة الأولى بفارق خمس نقاط، تقول فى نفسك إن هذه الأشياء تحدث، وإنك ستفوز عليه فى الجولة التالية - لكنه يبدأ فى الجولة التالية بأربع ضربات متتالية وتنتهى الجولة بأن يفوز بمائتى نقطة لأول مرة، متقدما عليك بثلاثين نقطة. وبالنسبة للجولة الأخيرة من سلسلة الجولات، يمكنك أن تنسى هذه الجولة أيضا، والآن أنت تحاول جاهدا ولا تبدو أنك تفعل أى شىء بشكل صحيح.

ربما كان بإمكانك أن تهزم هذا الشخص عشرين مرة متتالية، لذا فقد حان الوقت ليقلب المنضدة عليك. لكن ما هو شعورك الحقيقى؟ هل تبتسم بينما تموت بداخلك وتتمنى أن يسقط كرة البولينج على قدمه؟ كن صادقا مع نفسك الآن.

أيها الزوج، كيف تتصرف حين تهزمك زوجتك فى أى لعبة؟ هل يكون ذلك صعبا بالنسبة لك؟ (وأنا أتوقع من الزوجات أن تسألن أنفسهن نفس السؤال) .

لو كنا جميعا صرحاء وصادقين بشكل تام مع بعضنا البعض، فعلينا أن نعترف بأنه لا أحد منا يريد أن يخسر، وتكون الخسارة أمام بعض الناس

أصعب من بعض.

لكن إذا كنت لاتستطيع التخلص من الإحباط فى خلال دقائق، أو إذا كانت الخسارة تجعلك غاضباً لدرجة أنك تريد أن تخبط رأسك فى الحائط، فينبغى أن تكتشف أن الخسائر والإخفاقات فى الحياة يمكن أن تكون جيدة بالنسبة لك - يمكنك أن تتعلم منها وتبنى عليها.

إذا كنت ستأخذ كل خسارة بشكل شخصى، فقد حان الوقت لخفض عارضة الوثب العالى الخاصة بحياتك ومواجهة الحقيقة التى تقضى بأن أى شخص يخسر من حين لآخر.

ومن السيئ جدا أن مجتمعنا يؤكد على الفوز بهذه الطريقة - لكن ليس من الضرورى أن تخطفك هذه الهستريا. إن الحقيقة التى مؤداها أن أمريكا تضع الكثير جدا من التركيز على أن يسبق الواحد منا غيره يمكن أن ترى بمجرد أن يلقى نظرة سريعة على المشهد الرياضى فى الجامعات. ستسمع كثيرا من عمداء الكليات يقولون إن الجوانب الأكاديمية تأتى أولا، وتأتى الرياضية ثانيا، لكننى لم أسمع قط عن مدرب كلية كبرى تم فصله لأن لاعبيه لم يحصلوا على التعليم الكافى؛ لكننى لايهمنى مدى النظافة فى برنامجه - حين يخسر بضع مباريات بخسارة ثقيلة يتم طرده. انظر إلى مرتب أستاذ الرياضة أو اللغة الإنجليزية لفترات طويلة وقارنه بمرتب مدرب كرة قدم فائز. ليست هناك مقارنة، للأسف. ما الذى يدفع خريجى إحدى المدارس إلى التبرع لمدرستهم التى تخرجوا منها؟ برنامج علوم متقدم، أم فريق كرة قدم يسعى للحصول على الكأس؟ أنت تعرف إجابة هذا السؤال كما أعرفها أنا تماما.

لست واثقا مما إذا كان مشهد الرياضة فى الجامعة يعكس وجهات نظر المجتمع حول الفوز والخسارة فقط، أم أن هوس الرياضة فى الجامعات وفى عالم الاحتراف قد انتقل إلى المجتمع بشكل عام. مهما يكن، فإن الموقف ينطوى على سوء حظ. ليس مهما فى الحقيقة سواء فزت أم

خسرت، بل المهم هو كيف لعبت! (بنزاهة وكرامة وبذل أقصى المجهود).

هل تذكر "جيرى كونى"؟ لقد كان يوما ما أحد الأسماء الكبرى فى عالم الملاكمة، حين راح يصرع منافسيه الواحد تلو الآخر، ويشق طريقه بقبضته نحو لقاء البطولة مع "لارى هولمز" عام ١٩٨٢.

وفى الليلة التى دخل فيها "كونى" الحلبة لملاقاة "هولمز"، لم يكن قد هزم قط، ولكن حين تركزت عليه أعين وآذان كثير من الناس حول العالم، كان حظه على وشك أن يتغير.

لقد خسر، وخسر خسارة كبيرة، أمام البطل الكبير "هولمز". وفى تلك اللحظة السوداء، لم يكن "كونى" يستطيع التفكير فى المرات التى رفع فيها الحكم يده منتصرا، بل إن كل ما كان يعرفه هو أنه قد فشل. ولهذا قال:

"لم أفعل هذا فى حياتى من قبل، لكننى فشلت فى هذا الحدث العالمى الكبير. لقد كنت أشعر أننى خذلت الجميع".[٧] كان "كونى" منزعجا جراء لحظة الفشل هذه لدرجة أنه أصيب باكتئاب عميق، ولم يستطع العودة إلى الحلبة مرة أخرى لمدة سنتين.

كان يرى أن أمره قد انتهى، وصار فاشلاً، وميئوساً منه.

دعك من أن المرء لابد أن يكون لاعباً رائعاً حتى يتاح له اللعب فى بطولة عالمية؛ فقليلون جدًّا من الملاكمين، مهما بلغت مهارتهم، هم الذين يبلغون هذا المبلغ، لكن "كونى" لم يتحمل الفشل، وكاد ذلك أن يدمره.

قبل ذلك بأكثر من عشرين عاماً، خسر ملاكم آخر يدعى "فلويد باتيرسون" فى بطولة أخرى، أمام ملاكم سويدى قوى يدعى "إنجيمار جونسون". كانت خسارة "باتيرسون" غير متوقعة، وكان من الممكن أن تنهى حياته الرياضية.

لكن بدلاً من ذلك، حلل "باتيرسون" ما وقع فيه من أخطاء، واتخذ الخطوات اللازمة لإصلاح عيوب طريقته التى جعلت "جونسون" يهزمه، وبعد شهور من العمل الشاق، صار مستعدًّا لمباراة إعادة. وفى هذه المرة، تغيرت الأمور؛ حيث فاز "باتيرسون" واستعاد اللقب العالمى الذى خسره

أمام "جونسون" من قبل.

لم يسمح "باتيرسون" لفشله بالتغلب عليه - وبدلاً من ذلك، تعلم منه واستخدمه لتحسين مهاراته كملاكم.

إذا كنت لا تتحمل الهزيمة أو لا تتوقعها، فإن عارضة الوثب العالى الخاصة بك مرتفعة أكثر من اللازم بكثير.

والآن، فإن من الجيد دائماً أن تستعيد أوقات الفشل لترى ما يمكنك تعلمه منها؛ فربما تكون قد فشلت لأنك تحملت مسئوليات أكثر مما يمكنك التعامل معه، أو ربما لم تحاول جاهداً بما فيه الكفاية أو أوقفتك مخاوفك، أو ربما لم تستعدَّ بالشكل الملائم لمواجهة المهمة التى أمامك. إن كان أى من هذه الأسباب قد أدى إلى فشلك، فسيكون من السهل بالنسبة لك تغيير الأمور فى المرة التالية.

لكن إذا كان بوسعك أن تلقى نظرة أمينة موضوعية على المرات التى فشلت فيها، فقد يصدمك أن ترى أن الغلطة لم تكن غلطتك؛ فربما لم يعطك رئيسك فى العمل الوقت الكافى لإتمام المهمة بشكل ملائم، وربما أعطاك معلومات خاطئة أو غير كافية وتوقع منك الآن أن تتحمل مسئولية أخطائه هو. هل يمكن أن يكون السبب هو أنك دُفعت إلى موقف طُلب منك فيه أداء مهام لست مهيأ لها؟

خذ مثلاً حالة "والتر" الذى كان يريد بإلحاح أن يتعلم العزف على الجيتار. للأسف، فإنه لم يكن يبدو أنه يتمتع بأية موهبة موسيقية على الإطلاق. وكان يحسد "لارى" - وهو رجل كان يذهب إلى نفس دار العبادة التى يذهب إليها "والتر" ويعزف على الجيتار بشكل عبقرى.

وحين كانت تجتمع إحدى المجموعات فى دار العبادة، كان "لارى" يحرص على إحضار جيتاره ويغنى بضع أغان، وكان يطلب من الجميع مشاركته ويقضى الجميع وقتا رائعا. وكان "والتر" يرى أن "لارى" هو نجم المجموعة ويريد أن يكون مثله. لذا فقد تقدم لأخذ دروس فى العزف على الجيتار.

ولسوء حظ "والتر"، فإنه لم يتمكن من التعلم، لذا ترك الدروس محبطا بعد الدرس الثالث.

بعد ذلك، وفى إحدى الليالى، ليس بعد هذا بفترة طويلة، بينما كانت مجموعة من الأصدقاء تتصرف من أحد اللقاءات، تعطلت سيارة "لارى"، ولم تكن لديه أدنى فكرة عن سبب العطل، لكن كان "والتر" يحب إصلاح السيارات وكانت معه الأدوات والخبرة اللازمة لإصلاح أى شىء.

رفع "والتر" مقدمة سيارة "لارى"، وشمر ساعديه، وبدأ العمل. وفى خلال دقائق معدودة، وجد العطل، وأصلحه، وصار "لارى" مستعدا للانطلاق.

وعندما أدار "لارى" سيارته قال: "إننى أقدر مساعدتك بالفعل يا والتر" وأضاف بشكل يكاد يكون عارضا: "إننى جاهل تماما فيما يتعلق بأى شىء ميكانيكى. من حسن الحظ أنك كنت موجودًا".

وكما ترى، فإن كلا من "والتر" و "لارى" يتميز بنقاط قوة وضعف مختلفة.

كان "والتر" - المتميز فى الميكانيكا - يضع عارضة الوثب العالى الخاصة بحياته عاليا جدا حين أراد أن يصبح موسيقيا أيضا، دون أن يكون لديه الاستعداد لذلك.

وبالنسبة لـ "لارى"، فلو أنه أراد أن يكون ميكانيكيا، لكان ذلك بمثابة وضعه لعارضة الوثب العالى على ارتفاع كبير جدا.

إن لكل إنسان نقاط قوة وضعف، وأنت تظلم نفسك إذا ركزت على أكثر نقاطك ضعفا وتغاضيت عن نقاط قوتك.

هناك دروس كثيرة يمكن أن تتعلمها من إخفاقاتك بخلاف الدرس الواضح المتعلق بفهم الخطأ الذى حدث حتى تتفاداه فى المرة التالية.

فى كتابهما *When Smart People Fail* تتحدث "كارول هايات" و"ليندا جوتليب" عن بعض الدروس التى يمكن أن تتعلمها من الفشل.

تقول المؤلفتان إن الفشل فى الغالب يُكسِب المرء الرحمة والتواضع، وهو

يساعدنا على إعادة ترتيب أولوياتنا، ويجعلنا أحيانا ندرك أن الفشل ليس بهذا القدر من السوء حقيقة، ومن ثم يكسبنا الجرأة لخوض المغامرات التى قد تؤدى إلى النجاح. أخيرا، تقولان إن النجاح يكسبك القدرة. فماذا تعنيان بهذا؟

أنت تمتلك القدرة على التعرف على الخطأ الذى حدث وإصلاحه.

أنت تمتلك القدرة على إعادة تفسير ما حدث لك ووضعه فى الإطار الأنسب لمساعدتك.

أمامك خيارات إذا اخترت أن تراها - لهذا تكون لديك القدرة على التغيير.[8]

وتتحدث المؤلفتان أيضا عن قدرات أخرى؛ منها القدرة على "إعادة ابتكار" نفسك، والقدرة على"تنصيب نفسك حكما لما تفعل"، والقدرة على أن "تصلح" من نفسك.

هاتان المرأتان - وقد مرت كل منهما بنجاحات مختلفة هائلة، وإخفاقات ساحقة - لديهما ما تقولانه أيضا عن ماهية الفشل.

الفشل يمثل حكما حول أحد الأحداث.

وهو كلمة تستخدم لتعريف مرحلة ما.

ولا يعتبر إدانة لشخصية ما.

وهو لا يمثل حالة دائمة.

وهو لا يمثل خطأ قاتلا

ولايعتبر مرضا اجتماعيا معديا

وهو يمثل حكما حول حدث ما.

٣. **عش فى العالم الحقيقى.** كلنا نتذكر القصة التى كتبها "جيمس

ثيربر" بعنوان: The Secret Life of Walter Mitty. وهى تحكى عن رجل لم يكن بوسعه أن يتحكم فى مقاليد حياته، وفى وسط حياته اليومية الفوضوية، حمله خياله بعيدا إلى مغامرات رائعة كان فيها البطل عادة.

إنها قصة مضحكة، لكن ما يجعلها مضحكة بشكل أكبر هو أن معظمنا يمكن أن يرى نفسه فيها؛ لكننا نحلم أحلام يقظة ونتخيل أنفسنا أبطالا بطريقة أو بأخرى - سواء كان ذلك عبارة عن تسجيل هدف فى مسابقة دولية، أو الفوز فى مسابقة ملكة جمال أمريكا، أو الفوز فى مسابقة المواهب المحلية.

بطبيعة الحال، نحن نعرف جميعا الفرق بين الحقيقة والخيال وليس هناك عيب فى أحلام اليقظة، بل يمكن أن تكون أحلام اليقظة صحيحة تماماً.

لكن المشكلة بالنسبة للكثيرين هى أنهم لايعرفون أين ينتهى الحلم وتبدأ الحقيقة، وتكمن إحدى المشاكل الرئيسية بالنسبة للكثيرين من طالبى الكمال المهزومين فى أنهم يعيشون حياتهم بالعكس مثل "والتر ميتى"!

بعبارة أخرى، بينما كان "والتر ميتى" يرى نفسه بطلا دائماً، يحمل طالب الكمال المهزوم رؤية غير حقيقية عن نفسه باعتباره فاشلا ومفسدا.

وهو يميل إلى أن يرى الآخرين أبطالا ويتعجب لماذا لايكون مثلهم.

لكنه طالما يرفض أن يواجه الحياة فى العالم الحقيقى، فإنه يظل فى الخارج، وسيكون عليه أن يقنع بأحلامه.

إن الحياة فى عالم من الأحلام لا تكون سارة دائماً؛ فهناك أحلام سارة ندعو أطفالنا أن يروها كل ليلة ونحن نقبلهم قبل النوم، لكن هناك أيضا كوابيس - والكثيرون من طالبى الكمال المهزومين يعيشون فى عالم من الكوابيس من صنع أنفسهم، وتجد الواحد منهم يحلم بأنه فاشل، وأنه ليس جيدا بما فيه الكفاية، وأن أحدا قط لن يعطيه الفرصة، وهكذا.

وبحسب الحالة، فإن العيش فى عالم خيالى لايمكن أن يكون صحيا، وحتى أكثر الأحلام روعة لن يصل بك إلى شىء مالم يكن بمقدورك أن

تجد طريقة لتحقيقه.

وهناك العديد من الطرق التى يمكن من خلالها أن يختار الناس العيش فى عالم من الخيال، وأريد أن أناقش بعضا منها.

أ. يعيش الناس فى عالم من الخيال بمقارنة أنفسهم دائماً بالآخرين.

هل تذكر كيف تحدثت فى الفصل الثالث عن الخطأ الذى يرتكبه الكثير من الآباء عندما يقارن كل منهم أبناءه بأبناء الآخرين؟

"لماذا لا تكونين مثل "جيلندا"؟".

"انظر يا عزيزى إلى ما فعله "مارتين". هل تذكر حين فعل "هارولد" هذا؟".

يستمر هذا طوال الوقت، للأسف، لكن هذا ليس مفيدا ولاصحيًا، ولم يكن جيداً بالنسبة لك أن يقارنك أبواك بإخوتك وأخواتك الآخرين، وليس جيدا بالنسبة لأطفالك أن تقارن بينهم، وليس جيدا بالنسبة لك أن تقارن نفسك بالآخرين.

إننى لا أتحدث عن التخيلات اللحظية العابرة.

لا بأس أن تترك المرأة نفسها لحلم يقظة ترى فيه كيف ستكون حياتها لو كانت فى مثل جمال "كاترين زيتا جونز" أو "كارمن إلكترا"، أو يمكن لرجل أن يتخيل من وقت لآخر أنه يبدو فى وسامة الممثل "براد بيت" أو فى مهارة لاعب الكرة "توم برادى" - وهذا طبيعى، وغير ضار... إلا عندما يتحول إلى هوس.

حين كنت طفلا، فى منتصف الخمسينيات، كان الكثير من الأولاد الذين كنت أعرفهم يريدون أن يصبحوا مثل شخص واحد - "إلفيس بريسلى": كانوا يريدون أن تكون لهم سوالف مثله، ويريدون أن تكون لهم نفس النظرة الجذابة، ويريدون أن يعزفوا على الجيتار ويغنوا مثله - لكن أقصى ما كانوا يريدونه هو أن تكون له نفس شعبيته وأمواله.

فكر فيما كان لـ "إلفيس بريسلى" من أثر على عالم الترفيه! لقد كان ملك موسيقى الروك آند رول بلا منازع، وكانت ثروته تقدر بالعديد من

الملايين. لقد كان لديه كل ما يمكن لرجل أن يتمناه - عشرات التسجيلات الذهبية، وحياة حافلة فى عالم السينما، وطائرة خاصة تحمله عبر البلاد متى شعر بالرغبة فى ذلك، وقصر فى "ناشفيل"، وبيت أنيق فى لوس أنجلوس، والملايين من العشاق والمعجبين.

ولا عجب فى أن جميع الأولاد كانوا يريدون أن يكونوا مثل "إلفيس بريسلى". لكن ما الذى جلبه عليه كل هذا؟!

لن أنسى ذلك اليوم من أيام شهر أغسطس عام ١٩٧٧، كنت متجها إلى مكتبى فى "توكسون" حين بدأ تقديم نشرة الأخبار فى المذياع.

"توفى إلفيس بريسلى، ملك الروك آند رول، عن عمر يبلغ اثنين وأربعين عاما". هزنى الخبر بشدة لدرجة أننى اضطررت إلى التوقف على جانب الطريق، وقلت: "مستحيل، لا يمكن أن يكون قد مات".

لكنه كان قد مات.

فيما بعد، بدأت أقرأ عن الطريقة التى مات بها "إلفيس برسيلى"، فاكتشفت أن وزنه كان قد زاد إلى ١١٧ كيلو، وللأسف كان يتعاطى المخدرات، وقد قضى أيامه الأخيرة فى عزلة تامة. نعم، لقد حصل "إلفيس بريسلى" على كل شىء - الشهرة، المال، وكل شىء يمكن شراؤه بالمال - لكن هذا لم يجعله رجلا سعيدا، ولم يضمن له حياة طويلة على الأرض.

هل تحلم بأن تكون مثل "إلفيس بريسلى"؟ انظر إلى ما جلبه هذا عليه. زلم يَكن موقفه بأى حال من الأحوال فريدا من نوعه؛ فالذين يستطيعون "الحصول على كل شىء" فى الغالب يجدون أن "كل شىء" ليس كافيا.

إذا كانت الشهرة والمال هما ركنا النجاح فى الحياة، فقد كان ينبغى أن تكون "مارلين مونرو" امرأة سعيدة - وعلى العكس من ذلك، فقد انتحرت، و "جودى جارلاند" كان ينبغى أن تكون سعيدة سعادة بالغة، لكنها هى الأخرى انتحرت.

يمكننى أن أذكر قائمة طويلة بأسماء من انتحروا أو ماتوا ضحية فرط

ما حصلوا عليه، لكن ذلك سيصيب القارئ بالاكتئاب، لذا فلن أواصل السرد.

إن ما أعنيه هو أنه لا ينبغى للمرء أن يتمنى أن يكون مثل شخص ما، أو يكون لديه ما لدى شخص آخر - لأنه لا يمكنك أن تنظر إلى نفس هذا الشخص لترى الأحزان والآلام التى تشعر بها من يوم إلى يوم.

إذا كان ما أقوله يبدو لك وكأنه مواعظ - حسنا، أنا آسف لذلك - إلا أن هذا الوعظ يجدر بك أن تسمعه، لذا أنصت لما أقول.

إن بداخلك كل ما تحتاج إليه كى تكون سعيدا. إن الله لا يريد لك أن تكون "إلفيس برسيلى" - وإلا لكنت قد أصبحت "إلفيس بريسلى"، وهذا يعنى أيضا أنك ستموت من الاكتئاب. أنا لا أحاول أن أكون قاسيا أو غير مهذب، لكنك عشت بالفعل ومات ملك الروك آند رول. إن كل نفس تتنفسه، وكل سعادة تستمتع بها شىء لم يحظ به "إلفيس".

وحين تنتهى حياتى على الأرض - ويجتمع أصدقائى وأفراد عائلتى لوداعى الأخير - سأعتبر أن حياتى كانت بها نجاح هائل إذا قالت زوجتى: "لقد كان زوجا طيبا وأبا صالحاً" - ما الذى يمكن أن يتمناه المرء من حياته غير ذلك؟

لذا فلتحلمى بأن تكونى فى جمال المغنية "بيونس" أو تكون فى وسامة "توم كروز"، ولا بأس أن تتساءل فى نفسك كيف سيكون الأمر فى تلك الحالة - لكن لا تقارن حياتك بالحياة التى تظن أن كلا منهما يعيشها. اخفض عارضة الوثب العالى الخاصة بحياتك، وتذكر أنك أفضل كما أنت، ولا تستبدل واقع حياتك بحلم؛ فقد ينتهى بك الأمر إلى كابوس.

ب. *يعيش الناس فى عالم من الخيال حين يرفضون خيارات تغيرهم على المدى الطويل.* هل يبدو دائماً أنك تختار الاختيارات الخطأ؟ هل أنت غير محظوظ فى اختيارات الحب والحياة المهنية وما إلى ذلك؟ هل يبدو لك أحيانا أن كل خطوة تتخذها خطوة خاطئة؟

قد يكون السبب هو أنك تختار الاختيارات الخاطئة لأنك تصر على أن تنفذ ما يمليه عليك قلبك بدلا من عقلك. بعبارة أخرى: إنك تختار أن تتجاهل الإشارات التى تدل على أن ما تفعله خطأ لأنك تريد أن تفعله بشدة.

فى فيلم للممثل "ستيف مارتن" بعنوان *The Man With Two Brains* هناك مشهد يقع فيه فى حب امرأة من الواضح أنها شريرة. يقف "ستيف" أمام صورة لزوجته الأولى المتوفاة، ويقول إنه يود أن يتأكد من أنه يفعل الصواب. وإلا، فإنه يجب أن يتأكد من أنه تأتيه إشارة ما.

وفى الحال، تبدأ الأنوار فى بيته تطفئ وتضىء، وتأخذ صورة زوجته الراحلة فى الدوران على الحائط، وتأتيه أصوات غريبة من النحيب، وتهب ريح قوية فتجعل شعره المصفف بعناية يتطاير إلى عشرات الاتجاهات المختلفة - يستمر هذا كله لمدة ثلاثين ثانية على الأقل.

لكن بمجرد أن تنتهى تلك المؤثرات، يقول "ستيف" إنه ما دامت لم تأته إشارة، فسيفترض أنه يفعل الصواب. إنه مشهد مضحك - وفى هذا المشهد يحاكى الفن الحياة!

كم من الأشخاص الذين تعرفهم يدعون قائلين: "يا إلهى، إن كان هناك خطأ فيما أفعل، فدلنى على ذلك؟"، ثم بعد ذلك يضعون أصابعهم فى آذانهم حتى لايسمعوا الصوت الذى يخبرهم بأن ما يفعلونه خطأ، أو ربما يدعون قائلين: "يا إلهى، أدعوك أن تصرف هذا الشىء عنى لكننى أتمنى ألا تصرفه - كما تعلم يا إلهى - أريد بالتأكيد أن أحصل عليه، وسأكون محبطا وغاضبا إذا لم أصل إليه - لكن أوقفنى على أية حال، لأننى أظن أنك تعلم ما هو أفضل بالنسبة لى".

حسنا، قد لا يدعو الناس دعاء كهذا فى الحقيقة، لكن الله يعلم أن هذا هو ما يدور فى أذهانهم.

لقد قلتها من قبل، وأقولها لك مرة أخرى: إذا أردت أن تنجح، فمن الضرورى غالبا أن تتصرف بخلاف ما تمليه عليك مشاعرك، وأن تفعل

الأشياء التى لا تريد أن تفعلها حقيقة، وأن تمنع نفسك من فعل أشياء تريد فعلها.

فى السنوات التى قضيتها كمتخصص نفسى ممارس، عالجت الكثير من النساء اللاتى كن يشعرن بتعاسة شديدة لأنهن ضحَّين بحياتهن لأجل رجال لا رجاء فيهم.

تشتكى "مارجورى" لأن زوجها "بيل" مفرط فى الشراب: إنه يشرب طوال الوقت، ولا يكاد يستمر فى عمل، كما أنه يسىء معاملتها ومعاملة الأولاد، وهى لا تفهم ما حدث له.

أقول لها: "ألم تكن لديك أية فكرة، قبل أن تتزوجيه، عن أنه مفرط فى الشراب؟".

"حسنا، كنت أعرف أنه يحب ذلك، لكن هناك رجالًا كثيرين يحبون ذلك، وكنت أظن أنه سيتجاوز هذه العادة بمرور الوقت".

وهناك أيضا "روبى" التى يتسم زوجها بالعنف، والذى أصابها بكدمة فى عينها أكثر من مرة، وأفقدها بعض أسنانها، ويصيبها الصداع كل يوم تقريبا منذ أن ضربها على فكها.

وهو دائماً يشعر بالأسف بعد أن يمر الأمر، ويعدها بأن يحبها وبأنه لن يضربها مرة أخرى. وبالفعل، يظل لا يضربها - حتى يأتى شىء يثير غضبه! وهى لا تعرف قط ما يثير غضبه.

أسألها قائلا: "قبل أن تتزوجا، هل كانت هناك أية إشارة تدل على أنه شخص عنيف؟".

فتقول معترفة: "حسنا، لقد ضربنى عدة مرات ونحن مخطوبان، لكنه كان دائماً يعتذر ويحسن معاملتى جدا بعد ذلك - ولقد ظننت أننى إن تزوجته، يمكننى أن أغيره".

هاتان امرأتان - جميلتان وذكيتان - اختارتا تجاهل الإشارات التى كانتا تتلقيانها؛ فقد كان ينبغى على كل منهما أن ترى ماذا سيصيبها من الزواج برجل كهذا، لكنهما كانتا عاشقتين، وأرادتا الاعتقاد بأن الأمور

ستتغير، لذا اختارت كل منهما أن تختبئ من الحقيقة.

ماذا كنت تفعل لو أنك كنت تقود بسرعة خمسة وخمسين ميلا فى الساعة، وسمعت ضجيجا عاليا يأتى من أسفل مقدمة السيارة؟ هل تقوم برفع صوت المذياع حتى لا تسمع هذا الصوت، وتتمنى أن يذهب من تلقاء نفسه؟ بالطبع لا - وهكذا، يجب أن تكون الأمور مع كل منا فى الحياة. يمكنك تجاهل إشارات الخطر التى تأتيك بطرق مختلفة، لكنك تفعل ذلك معرضا نفسك للخطر. وبطريقة أو أخرى، ستدفع الثمن غاليا فيما بعد.

فى كتابه *How to Raise Your Self-Esteem* يتحدث "ناتانيل براندين" عن اختيار "الحياة بوعى" مقابل "الحياة بغير وعى".[١٠]

وهو يعطى أمثلة عديدة لما يعنيه بهذا، بما فى ذلك مناقشة بين رجلين، "جيم" و "جون"، وكلاهما يعمل فى نفس الشركة.

بدأ "جون" على الفور فى تعلم كل شىء يمكنه تعلمه عن وظيفته؛ فقد كان يريد أن يعرف علاقة وظيفته بالإطار العام للشركة، وكيف يمكنه القيام بها بشكل أكثر فعالية، وكان يحاول أن يتعلم قدر استطاعته ما تتضمنه وظائف زملائه.

وعلى الجانب الآخر، لم يكن يبدو أن "جيم" يهتم بأى شىء سوى ما هو متوقع منه: فقد كان يبدو أنه يعيش لجرس انتهاء العمل فى الخامسة، ولم تكن لديه أدنى فكرة عن علاقة ما يقوم به بالصورة الكبرى للعمل، ولم يكن يهتم بذلك.

وكما ترى، فقد كان "جون" يعيش بوعى، بينما كان "جيم" يعيش بغير وعى، وحين خلا منصب أعلى، تمت ترقية "جون"، بينما ظل "جيم" كما هو - وحينئذ تساءل "جيم" غاضبا عن السبب فى أنه لم يكن سعيد الحظ مثل "جون".

يعطى الدكتور "براندين" مثالا آخر لرجلين: "جيرى" الذى اختار أن يعيش بوعى، و "فيليب" الذى اختار أن يعيش بغير وعى.

وفى وسط نقاش حاد مع زوجته، توقف "جيرى" وقال: "انتظرى لحظة! أعتقد أننى مهتم بالدفاع عن نفسى ولا أسمعك بشكل فعلى. هل يمكنك العودة إلى الوراء لبضع خطوات والمحاولة مرة أخرى؟".[11]

على الجانب الآخر، اختار "فيليب" أن يتجاهل تعاسة زوجته، ولو أنها حاولت أن تتحدث إليه فى الصباح، فإنه كان يقول لها إنه لا يستطيع الكلام لأنه فى طريقه إلى العمل، وأى وقت آخر بعد العمل ليس ملائما للحوار أيضا. وفى أحد الأيام وجد ملحوظة من زوجته تقول إنها لم تعتد تحتمل العيش معه وإنها رحلت وتركته! لم يكن يصدق عينيه وهو يقرأ رسالتها. كيف يمكنها أن ترحل هكذا، دون أن تعطيه فرصة للحوار؟

إذا كنت تعيش بغير وعى، فأنت تعيش فى عالم خيالى ولا تعير اهتماما للإشارات التى يرسلها العالم إليك.

أنا لا أقول إن كل الأحداث السيئة التى تحدث لك نتيجة عدم انتباهك – ليس ذلك على الإطلاق. أحيانا، بلا خطأ منك، تجد نفسك فى موقف لا فائز فيه؛ فلا أحد يمكنه أن يعرف بشكل مؤكد متى ترتفع مؤشرات البورصة أو تنخفض. وقد تأخذ الشركة التى تعمل بها بعض الخيارات الخاطئة، وتقع فريسة المشاكل المالية، وتكون مجبرة على تخفيض العمالة. إن الناس يتغيرون، وقد يصبح شخص تحبه فجأة سيئ المعاملة – هذه الأشياء تحدث فى الحياة، لكن إن أصغيت للإشارات وبقيت مفتوح العينين، ستحدث لك هذه الأشياء بشكل أقل بكثير.

ويبين الدكتور "براندين" العديد من الطرق التى يمكن أن تعيش بها بوعى، وهذه الطرق تضم:

التفكير، حتى حين يكون التفكير فى شىء ما صعبا.

بذل ما تقدر عليه حتى ترى الأمور بوضوح، سواء أتى هذا بطريقة سهلة أو طبيعية أم لا.

احترام الواقع، سواء كان مؤلما أم لا، مقابل الرغبة فى تفادى الواقع.

الاستعداد لتحمل المخاطر المحتملة، حتى حين تكون خائفا.

التعامل مع النفس بأمانة.

الحياة فى الحاضر وتحمل مسئوليته، بدلا من التراجع إلى عالم من الخيال.

الاستعداد لرؤية وتصحيح أخطاء الماضى، بدلا من الاستمرار فى الخطأ.[١٢]

إلى هذه الأمور، أود أن أضيف شيئا قلته من قبل - الاستعداد للتصرف بخلاف ما تمليه عليك مشاعرك - التصرف بالعقل وليس بالقلب.

أحتاج إلى أن أقول بضع كلمات هنا عن نوعية الشخص الذى من المرجح تعرضه لكل أنواع المشاكل لأنه يتبع قلبه بدلا من عقله - وهذا هو الشخص "العاطفى الذى لا رجاء فيه". وحين يتعلق الأمر بعلاقة حب بين رجل وامرأة، فإن بعض الناس يخافون ببساطة أن يفتحوا عيونهم ويستخدموا عقولهم، لأن ذلك يجعل كل شىء يبدو "رخيصا".

ربما يحبون الشعور بالحب (وأنا أتفق مع أنه شعور خاص بحق)، وهم يعرفون أن حياتهم خارج نطاق السيطرة، لكنهم يقولون فى أنفسهم إنهم لا يملكون لذلك دفعاً.

إننى دائماً أسمع أشياء من قبيل: "لقد غلبتنى مشاعرى"، أو "كنت أعرف أنه لايصلح لى، لكننى لم أستطع منع نفسى".

لا يمكننى حصر المرات التى تحدثت فيها إلى نساء (ورجال أيضاً) دخلن فى علاقات خارج نطاق الزواج لأنهن "لم يستطعن منع أنفسهن".

"لم أكن أنوى خيانة زوجى "إيريك"، لكن شعرت أنا و "فلويد" بالانجذاب نحو بعضنا البعض، ولم نستطع مقاومة الأمر. لقد غُلِبنا على أمرنا - ولم يكن بوسع أىٍّ منا فعل شىء حيال ذلك".

إننى أكره أن أُتَّهم بأننى غير رومانسى، لكن علىّ أن أقول إن هذا هراء.

إن الوقوع فى الحب يمثل قرارا واعيا بذلك. قد تقول لنفسك: " *أوه، لن تكون لى علاقة بهذا. لن أفكر فى الأمر، ولن أخطط لأى شىء، وسأدع الأمور تحدث حسبما تكون*".

لكنك تكذب على نفسك، لأنك تفكر فى الأمر، وتتساءل عما سيحدث، وربما تتمنى أن يحدث شىء ما. إنك تتخذ قرارا واعيا بالتفكير فى ذلك الشخص - فى أن تكون مع ذلك الشخص، ومن ثم تشعر بإغراء يدفعك للتعمق فى العلاقة أكثر وأكثر.

دعنى أقل، مرة أخرى، إننى أرى أن الحب الرومانسى رائع: إننى أحب زوجتى، "ساندى" كثيرا ولا أعرف بصدق كيف يمكننى مواصلة الحياة بدونها - لكن العلاقة بين الرجل والمرأة تتطلب استخدام العقل بالإضافة إلى العاطفة، لأنك إذا لم تستخدم عقلك، فقد توقع نفسك فى مشاكل لا يعرف مداها إلا الله.

وقد ينتهى الأمر بك أن تتزوج من امرأة لا تصلح لك بأى حال من الأحوال أو تدخل فى علاقة محرمة تكلفك كثيراً، أو تتورط عاطفيا فى علاقة تدمرك تماما حين تنتبه إلى الواقع المر وتنتهى قصة الحب الرومانسية.

ويمكن أن يؤدى بك أحد هذه المواقف إلى قدر كبير من الألم، وكذلك إلى فقدانك لاحترامك لذاتك.

لذا كن حذرا، ولا تخش أن تفتح قلبك، لكن لا تفتحه إلا بعد تدبر كبير.

ج. *يعيش الناس فى عالم خيالى من خلال الحياة فى الماضى.* هذه مشكلة خاصة بطالب الكمال المهزوم الذى يقيس حياته غالبا بمرات الفشل.

"أنا أعرف أنى لن أستطيع أن أتعلم القيادة - لقد حاول أبى تعليمى

عام ٥٧، ولكننى لم أتعلم، وقد كان هذا يجعلنى أشعر بأننى غبى، وقطعت على نفسى عهدا بألا أحاول مرة أخرى. لا يا سيدى، سأسير على قدمى ما بقى من حياتى".

أو "لن أطلب من فتاة أخرى أن تواعدنى مادمت حيًا - لقد طلبت ذلك من "مارى جونز" عندما كنت فى الصف الأول الثانوى، فقالت إنها لا تستطيع الخروج لأن عليها أن تظل بالبيت لتصفيف شعرها، وقد كان بوسعى أن أرى فى عينيها أنها تكذب علىّ؛ فهى لم تكن تريد الخروج معى فحسب، بل كانت تشعر بالإهانة لأننى طلبت منها ذلك. فى التو واللحظة قلت لنفسى: "سأظل بمفردى ما بقى من حياتى - هذا هو كل ما فى الأمر".

أمثلة سخيفة؟ ربما. لكنها ليست أسخف من الاعتذارات الكثيرة التى سمعتها من أشخاص أذكياء بخلاف ذلك.

إن ما حدث لك من سوء فى الماضى لابد أن يظل هناك - فى الماضى. لا تأثير له على حياتك اليوم، ولابد أن تبذل أقصى مجهود لديك كى لا تدعه يشدك للوراء.

حين ترتكب خطأ، خذ وقتك لاستعراض ما ارتكبته من خطأ، وحاول أن تتعلم منه، وأن ترى الموضع الذى اخترت فيه الاختيار الخاطئ، ولكن بمجرد أن تقوم بذلك وتستفيد من الموقف أقصى استفادة، انس ما حدث، ولا تجعل أساس أفعالك اليوم أشياء حدثت لك بالأمس.

أنت تعرف ما يقولون عن الشخص الذى يسقط عن الحصان: إن أفضل شىء يمكنه فعله أن يركب مرة أخرى. هذه نصيحة جيدة لكل الناس، وليس فقط لمن يتعلمون ركوب الخيل؛ والمثل القديم يقول: إنه ليس عارا أن يسقط الإنسان، إنما العار أن يظل مكانه.

إن الناس جميعا يسقطون، والناس جميعا يفشلون، وليس هناك من بين البشر من لم تساوره الشكوك حول نفسه فى وقت ما - لكن من تغلبوا على شكوكهم هم الذين انطلقوا نحو المستقبل وكان لديهم الاستعداد

لتجاوز الماضى.

فى الفصل الثامن، سأخصص بعض الوقت لأحدثك عن العديد من حالات "الفشل الكبير" فى التاريخ، لكن الآن دعنى أقتبس من خطاب أرسلته دار نشر إلى ناشر محتمل مكافح:

"لقد أهدرت ما يكفى من وقتنا بهذا الهراء الذى أرسلته، والآن دعنا نقل لك إنه لا يمكنك الكتابة، ولم يكن بوسعك الكتابة قط، ولن تستطيع الكتابة يوما ما". [١٢]

إنها كلمات قاسية بالفعل! ماذا تفعل لو تلقيت خطابا كهذا؟ إن معظم الناس سيسمحون لهذا الخطاب أن يوقفهم عن مسيرتهم، فيقول الواحد منهم: "أعتقد أننى لم أخلق لأكون كاتباً، ويجدر بى أن أتحول إلى مجال العقارات أو شىء من هذا القبيل".

لكن الرجل الذى تلقى هذا الخطاب لم يسمح لإخفاقات الماضى بأن تمنعه من طلب النجاح فى المستقبل، ولم يكن ليعيش فى الماضى.

أتعرف اسمه؟ إنه "زين جراى"، أحد أكثر الروائيين إنتاجا فى القرن العشرين - رجل نشر عشرات الروايات التى تحكى عن الغرب الأمريكى، وباع ملايين النسخ منها.

د. *يعيش الناس فى عالم من الخيال برفضهم قبول أى شىء سوى " لا" كإجابة*. إن أحد البرامج التلفزيونية المفضلة لدى هو برنامج (بوبى نيو هارت)، وفيه يقوم "نيو هارت" بدور أخصائى نفسى.

إحدى شخصيات البرنامج رجل ضئيل الجسم يشبه الفأر فى كلامه، لكنه مصاب بعقدة الدونية بشدة؛ فقد كان بائعا متنقلا، وكان احترامه لذاته قد تبخر سريعا لأنه كان فيما يبدو غير قادر على البيع.

وفى إحدى حلقات البرنامج، قرر الدكتور "هارتلى" (نيو هارت) أن يذهب معه فى جولاته، ليرى ما إذا كان بوسعه مساعدته على اكتساب

الثقة وتحسين تقنيات البيع التى يتبعها. وعلى هذا انطلقا، فى طول المدينة وعرضها - إلا أنهما لم يطرقا بابا واحداً.

وحين تم تنبيه الرجل إلى أنه لن يستطيع بيع أى شىء ما لم يطرق بابا أو بابين، كانت إجابته أنه لا يحتاج إلى الطرق على أى باب لأنه يعرف أن أحدا لا يريد أن يشترى أى شىء منه فى كل الأحوال!

هذا ما أعنيه بالقول إن بعض الناس يعيشون حياتهم بطريقة تجعلهم يرفضون أن يقبلوا أى إجابة سوى الرفض، وهم يتعاملون مع كل شىء يفعلونه بطريقة سلبية تؤدى إلى انهزام الذات.

"شيرلى، أنت لا تريدين أن تخرجى معى، أليس كذلك؟ لا، أنا متأكد أنك لا ترغبين فى ذلك - انسى أننى قد طلبت منك ذلك".

مع أن "شيرلى" لم تقل كلمة واحدة.

حين تتوقع الرفض، فهذا عادة ما سيحدث لك، وحين تقدم كل شىء - بما فى ذلك نفسك - بصورة سلبية، يبدأ الناس فى رؤيتك بطريقة سلبية.

لذا إذا كنت تعيش فى عالم من الخيال يتكون من توقع الرفض والفشل، لابد أن تبدأ فى بذل كل طاقتك لتقديم نفسك فى صورة أكثر إيجابية.

لا تقل: "لا يمكنك أن ترغب فى شراء هذه السلعة منى، أليس كذلك؟"، بل قل: "هل تريد أن تشترى هذه السلعة؟".

لا تقل: "ربما لا ترغبين فى الخروج معى ليلة السبت، أليس كذلك؟"، بل قل: "هل تودين الذهاب إلى السينما ليلة السبت؟".

راقب ما تقوله، وفى كل مرة تسمع فيها نفسك متحدثا بطريقة سلبية عن نفسك، سجل هذا ذهنيا. بعد ذلك حاول إعادة ترتيب الأشياء بطريقة إيجابية، وفى كل مساء، استعرض يومك وانظر عدد المرات التى استخدمت فيها كلمات تصبغ مانريد قوله أو فعله بصبغة سلبية، واعزم على أن تتحسن - وعلى أن تحاول التخلص من مفردات مثل "لا أستطيع"، "لن أفعل"، "لايمكننى".

بعد ذلك استجمع شجاعتك وابدأ فى طرق الأبواب.

سوف تسمع "لا" من وقت لآخر، ونحن جميعا كذلك، لكنك لن تسمعها طوال الوقت.

٤. **انظر إلى نفسك بواقعية.** إنها طريقة أخرى يمكنك من خلالها خفض عارضة الوثب العالى الخاصة بحياتك، وأن ترى نفسك كما هى. هذا مماثل لتعلم الحياة فى العالم الحقيقى، إلا أنه يرتكز بشكل كلى على من تكون، وما يمكنك فعله، وعلاقتك بهذا العالم.

على سبيل المثال: إذا كنت طالب كمال مهزومًا، فمن المؤكد أنك تقاوم مشاعر عدم الكفاءة. لكن هل يجعلك هذا شخصا ضعيفا؟ كلا، على الإطلاق.

إليك ما يقوله العالم النفسى البارز "ألفريد أدلر":

"كل منا...لديه شعور بالدونية. لكن الشعور بالدونية ليس مرضا؛ إنه حافز للكفاح والنمو بطريقة صحية وطبيعية - لكنه يصير حالة مرضية حين يتغلب الشعور بعدم الكفاءة على الفرد ويجعله مكتئبا وغير قادر على النمو، بدلاً من أن يحفزه على النشاط المفيد".[١٤]

هل قرأت ما قاله؟ "كل منا لديه شعور بالدونية"، لذا فليس هناك خطأ على الإطلاق إذا شعرت، من حين لآخر، بأنك لاترقى إلى المستوى المطلوب؛ فحين تفهم أن جميع الناس يشعرون بهذا أيضاً، إلى حد ما، يمكن أن يجعلك هذا أكثر جرأة وثقة بالنفس.

إننى أعتقد أننا جميعا اليوم - خصوصا نحن الأمريكان - نميل إلى تبنى صورة مشوهة عن أنفسنا لأننا مستهدفون دائماً بواسطة الدعاية، ولأننا نعيش فى مجتمع مستهلك ويقول لنا إن قيمتنا تقاس بعدد "الأشياء" التى تتراكم عندنا.

لقد رأيت ملصقا على إحدى السيارات قريبا جعلنى أبتسم - كان

مكتوبا عليه "إن من يموت ولديه أكبر عدد من الدمى يفوز".

إن من كتب هذا الملصق يفهم كثيرا. ما الذى تجلبه علينا مقتنياتنا المادية من خير، خصوصاً بالنسبة لحياتنا الآخرة؟ فى النهاية، لن نستطيع أن نأخذها معنا حين نرحل. ويا له من شىء مؤسف أن تقاس قيمة الرجل بما لديه من أشياء!

وماذا عن وسائل الدعاية التى تنهمر علينا كل يوم؟ إنهم يعلموننا أننا لن نكون ناجحين ما لم نستخدم شامبو القشرة هذا، وغسول الفم ذاك، ومعجون الأسنان ذاك، وما لم نرتد الملابس التى تحمل أسماء معينة!

ولا عجب أن كثيرا من الناس يشعرون بأنهم لايرقون إلى المستوى المطلوب، وهم لايشعرون بالثقة قط إذا كانوا يفعلون كل شىء من المفترض أن يفعلوه إذا أرادوا أن يكونوا محبوبين ومتماسكين.

وفى أحد الإعلانات، تقدم لنا امرأة جميلة مأساتها قائلة: إن أحدا لا يعيرها اهتماما، على الرغم من أنها فاتنة الجمال، لأن فى شعرها قشرة.

وعلينا أن نواجه الأمر: إذا كان شخص ما لن يهتم بها لأن لديها قشرة ببساطة، فالمشكلة فيه وليست فيها هى! لذا، فإن بعض الإعلانات مثيرة للضحك، لكن هناك إعلانات أخرى تكون أكثر إبهارا وتصيب الهدف بدرجات متفاوتة.

إننى أتعمد أن أتفادى شراء منتجات معينة تستخدم حملات الدعاية التى أساسها التعالى، أو أنك لا تساوى كثيرا كإنسان إذا لم تستخدمها. كذلك فأنا أرفض شراء نوعية معينة من غسول الفم لأنه يتم الإعلان عنه بواسطة الدكتور "فيل". إن شعورى هو: يا إلهى، إذا كنا نأخذ النصيحة من أناس مثل الدكتور "فيل"، فلا بد أننا فى مشكلة!

وإذا لم يكن الدكتور "فيل" هو الذى يعلن عن غسول الفم، فسوف تعلن عنه فتيات حسناوات يبدو أنه تم تفصيل قوامهن بواسطة مصممى شركة والت ديزنى (حيث يبدو من روعتهن أنهن غير حقيقيات)، أو رجل

مفتول العضلات حسن المظهر. والرسالة التى يتلقاها المشاهد العادى هى أنه لا يرقى إلى المستوى المطلوب إذا كان لايستخدم المنتجات التى يستخدمها هؤلاء الناس - وفيما وراء ذلك يبدأ فى الشعور بأنه لا يرقى إلى المستوى المطلوب على أية حال، لأنه لا يبدو مثل هذه العينات البشرية المنحوتة بدقة فائقة!

بهذا يتم استخدام تقنيات الدعاية الحديثة كى نشترى عشرات الأشياء التى لا نحتاج إليها أو نريدها بالفعل - أو حتى لا نعرف ما نفعله بها حين نشتريها.

والآن، فأنا لا أنتقد كل الدعاية - فقط الدعاية التى تلعب على المفاهيم الخاطئة لدى الناس حول أنفسهم والآخرين. إن إحدى المشاكل بالنسبة لطالب الكمال المهزوم هى أنه يميل إلى الاعتقاد فى عدد من الأكاذيب حول نفسه، وهذا النوع من دعاية "لا خير فيك ما لم تشتر سلعتى" تضيف إلى هذه الأكاذيب وتضاعفها.

فى كتاب *The Birth Order Book* تحدثت عن بعض الأكاذيب التى نصدقها حول أنفسنا. تضم هذه الأكاذيب "لا قيمة لى ما لم أبلغ الكمال"، و" لا قيمة لى ما لم أكن ملحوظا، وما لم أكن مركز الانتباه." و " لا قيمة لى ما لم أكن مسيطراً". [١٥]

إن أكاذيب كهذه تعتبر خطيرة بشكل خاص، لأنها تحتوى على رسالة مفادها أنه "ينبغى أن أفعل شيئا أو أتصرف بطريقة ما حتى تكون لى قيمة كإنسان". ورغم ذلك، فإن الحقيقة هى أن لى قيمة ببساطة لأننى إنسان - خلقنى الله وكرمنى.

وقد نصدق فى أنفسنا أكاذيب كهذه: "إننى لا أصيب فى شىء قط"، و"ليس هناك صواب قط فيما أفعل" ، "وأى شخص آخر يمكنه فعل هذا، أما أنا فلا". إذا كنت أبا يمكنك أن تكذب وتقول فى نفسك إن كل الآباء الآخرين فى الجوار أكثر مقدرة ويربون أطفالهم بطريقة أفضل من الطريقة التى تربى بها أطفالك. (وإذا كان أطفالك طبيعيين، فسيكون

من دواعى سرورهم أن يضيفوا إلى هذا المفهوم الخاطئ. أنت تعلم كيف تسير الأمور : "جودى" دائماً ما تخرج، فلماذا ينبغى على ابنتك أن تظل بالبيت؟ و"تومى" يحصل على مصروف كبير، لذا فلم لا يحصل ابنك على المزيد من المال؟ والدة "نانسى" دائماً ما تساعدها فى مشاريع العلوم، فلماذا لا تفعل نفس الشىء مع ابنتك؟ وهكذا دواليك).

لاتصدق هذه الأكاذيب؛ فالأشياء السيئة لا تحدث دائماً، وأنت لا تفسد الأمور دائماً، وجيرانك ليسوا أفضل من ناحية الأبوة...وهكذا تسير الأمور.

إذا كنت تقول لنفسك أكاذيب كهذه، فأنت تنال من تقديرك لذاتك وتعرقل حركة نفسك، لكنك قد تسىء إلى نفسك بشكل أكبر، وهذه الإساءة هى أن تحيا وفق أكاذيب.

هل تجد نفسك تحاول جاهداً أن تتكيف مع مجموعة من الناس فى حين أنك لا تهتم كثيرا بهذه المجموعة أصلاً؟ هل ترسم السعادة على وجهك وتتظاهر بأنك سعيد وراض، بينما تشعر فى داخلك برغبة فى البكاء؟ هل تجد نفسك تقضى الوقت مع أناس لا تهتم بهم كثيرا، لمجرد أنك تشعر أن هذا هو ما يجب فعله - أو لأنك تعتقد أن هؤلاء هم الذين يجب أن ترتبط بهم؟

هل تروح وتجىء وتتظاهر بشىء ليس فيك، أو تتظاهر بأنك تؤمن بشىء لا تؤمن به حقيقة، لمجرد أنك تعلم أن هذا هو ما يتوقعه الآخرون منك؟

إذا فعلت هذه الأشياء، فأنت تقول لنفسك أسوأ كذبة ممكنة؛ أى أنك تقول، فى واقع الأمر، إن ذاتنا الحقيقية ليست صالحة بما يكفى، وإن مواهبك ورغباتك الحقيقية لا ترقى إلى المستوى المطلوب، وإنك غير مقبول فى الحقيقة، لذا عليك أن تتظاهر بحقيقة زائفة. وإذا كنت جيدا بما يكفى فيما يتعلق بالحياة وفقا لكذبة، يمكنك أن تخدع الجميع - فيما عدا نفسك.

وهذا الأمر يسبب لك مشكلتين: أولاً، أنه يزيد من تقليل احترامك لذاتك، لأنك تشعر أن أوجه النقص التى فيك جعلتك تخدع الآخرين - وهذا يجعلك تصاب بالشعور بالاضطهاد لأنه عاجلا أو آجلاً ستتكشف الحقيقة، وسيراك الناس على حقيقتك كما هى.

إن ما لا تراه هو أن الناس سيحبونك نفس الحب - وربما أكثر بكثير - إذا رأوك على حقيقتك.

هل ترى نفسك فى هذا؟ هل أنت متورط فى حياة قوامها الأكاذيب؟ إن كان ذلك كذلك، فقد حان الوقت كى تبدأ فى خفض عارضة الوثب العالى فى الحياة بأن تعيش حياتك بالطريقة المقدرة لك.

لكن، كيف تفعل هذا؟ الخطوة الأولى هى أن تحاول أن تكون صادقا مع الآخرين قدر الإمكان. إننى لا أتحدث عن الصراحة الفجة أو الوحشية اللفظية: فإذا كانت "مارى" ترتدى أسوأ فستان رأيته فى حياتك، فلا حاجة إلى أن تذهبى إليها قائلة: "ماذا دهاك يا مارى؟ هل أنت ذاهبة إلى حفلة تنكرية؟".

إننى أتحدث عن الاستعداد للحديث عن نفسك، للتعبير عن حقيقة شعورك - لابد أن يبدأ بالأشياء الصغيرة ويستمر إلى المناطق الأكبر من الحياة.

هب أنك ذهبت لمشاهدة مسرحية فى المسرح القريب من منزلك، وكان رأيك أن أداء الممثلين جيد وأن المسرحية ممتعة، لكن زميلا لك فى العمل، رأى المسرحية هو الآخر، وقال شيئا من قبيل: " أليس هذا أغبى شىء رأيته على الإطلاق؟ لقد كان هذا إهدارا للوقت والمال بشكل لايصدق!".

كيف يكون رد فعلك؟ إذا كنت من النوع الذى يختفى وراء حياة من الأكاذيب، فمن المرجح أنك ستوافقه، لكن إذا كنت ستتغلب على شعورك عن نفسك وتحسنه، فأنت تحتاج إلى أن تقول الحقيقة. مرة أخرى، لست مضطرا لأن تقول لزميلك فى العمل إنه مجنون، أو إنه لم يفهم العمل الفنى

- لكنك ستشعر بشعور أفضل عن نفسك إذا قلت شيئا مثل: "كلا...فى الحقيقة أنا لم أشعر بهذا الشعور، بل إننى كنت مستمتعا إلى حد كبير".

لا يمكن توقع ما قد يقوله بعد ذلك؛ فإذا كان شخصا مملا على نحو ما خاص، فهناك احتمال كبير أن يحاول الحط من رأيك قائلا: "ماذا؟ هل رأيك بالفعل أنها كانت جيدة؟ لاأصدق هذا..." - وهكذا.

لكن ماذا فى هذا؟ كما كانت والدتك تقول دائماً: "لن يقتلك كلام الناس يوما".

أحيانا نوقع أنفسنا فى المشاكل لأن الآخرين يصدقون الأكاذيب التى نقولها حين لا نريد منهم ذلك بالفعل.

على سبيل المثال، هناك "جوانيتا"، وهى امرأة شابة تعانى من انخفاض شديد فى احترامها لذاتها، وكانت تشعر بالاضطراب لأنه كان يبدو أنه لا أحد يهتم بها أو باحتياجاتها ورغباتها. وكان هذا يتضح بشكل مؤلم حين كان يأتى عيد ميلادها ويمر دون حتى أن يتذكر الآخرون فى مكتبها ذلك. وفى مقابل هذا، كان يتم الاحتفال بأعياد الميلاد الأخرى هذه بتناول الغداء معا فى مطعم قريب، وبالزهور والبالونات والكعك وكل المطلوب. حاولت "جوانيتا" المشاركة فى المرح والاحتفال بأعياد ميلاد الآخرين، لكن لم تكن تجد نفسها قط فيما تفعل.

لماذا يتجاهلها الآخرون جميعا؟ حسنا، فى الحديث عن هذا الموقف، اتضح أنها كانت دائماً تصر على أنها لاتريد أى جلبة بخصوص عيد ميلادها.

فى بداية عملها فى المكتب، منذ خمس سنوات، كانت زميلاتها يستمعن إليها وهى تقول مرارا وتكرارا إنها لا تريد منهن أن يحتفلن بعيد ميلادها، وإنها لا تحب أعياد الميلاد لأنها تذكرها بأنها تتقدم فى السن، وهكذا. وكنّ لا يعرفن هل يصدقنها أم لا، لذا حين جاء عيد ميلادها، أعددن الاحتفال المعتاد.

كان رد فعل "جوانيتا" هو أن تصرفت بغضب وعصبية.

قالت غاضبة: "لقد قلت إننى لا أريد أن أفعل أى شىء فى عيد ميلادى". وعلى الرغم من أنها تقدر ما فعلوه حقا، فإنها تصرفت وكأنه لا يعجبها ما فعلوه. شعر زملاؤها فى العمل بالضيق لأنهم ظنوا أنهم فعلوا شيئا لا ترغب "جوانيتا" فى أن يفعلوه، وشعروا ببعض الإحباط لأنها لم تقدر مجهودهم. وفى السنوات التالية على ذلك، كانت "رغباتها" تُحترَم ويتم تجاهل عيد ميلادها بشكل تام.

حين كان أحد الموظفين الجدد يقول إن عيد ميلاد "جوانيتا" موعده فى الأسبوع التالى، فإن أحد الزملاء "القدامى" كان يرد قائلا: "أوه! إنها تكره أعياد الميلاد".

لماذا قالت "جوانيتا" للناس إنها تكره عيد ميلادها مع أنها كانت تشعر فى الحقيقة بالضيق عندما يتم تجاهله؟ لقد كان هذا ببساطة إحدى الأكاذيب التى تعيش فيها. ليس من الجيد أن يرغب المرء فى أن يكون مركز الاهتمام، وليس من الصواب أن يرغب المرء فى أن يحدث أصدقاؤه ضجة عنه. وكذلك، فإن انخفاض احترامها لذاتها يجعلها تعتقد أن الناس سينسون عيد ميلادها، لذا فإن عليها أن تتظاهر بأنها لا تريدهم أن يفعلوا.

إن المهم بالنسبة لـ "جوانيتا" هو أن تتوقف عن الحياة فى كذبة والتصرف بأمانة مع نفسها والآخرين.

لم تكن قادرة على أن تعيش حياة صادقة بين عشية وضحاها - وإذا كانت هذه مشكلة بالنسبة لك، فلن تكون قادرا على ذلك أيضا؛ أى أنك لن تستطيع دائماً أن تقول "نعم" حين تعنى نعم وأن تقول "لا" حين تعنى لا - لكن استمر فى المحاولة.

إذا كانت هذه مشكلة بشكل خاص بالنسبة لك، فأنت بحاجة إلى أن تقضى بعض الوقت فى نهاية كل يوم أو تستعرض أنشطة اليوم: كم مرة حاولت أن تكذب؟ كم مرة تظاهرت بشعور مختلف عما تشعر به فعلا؟ كم مرة قلت "نعم" حين كنت تعنى "لا"، والعكس؟

وبينما أنت تفعل ذلك، من المهم أن تكون أمينا مع نفسك قدر الإمكان؛ فلا تختلق الأعذار لنفسك ولا تتظاهر بأنك كنت تريد بالفعل أن تستجيب بطريقة معينة إذا كنت تعرف فى قرارة نفسك أن هذا غير صحيح - فما لم تكن أمينا وصريحا بشكل تام، فلن تتحسن وستظل تدور فى ساقية الأكاذيب، دافعا عربة مملوءة بالذنب والشك فى الذات.

فى كتاب *How to Raise Your Self-Esteem* يقترح الدكتور "براندين" استخدام تكملة الجمل كآلية لمساعدة الذات.[١٦] يتضمن أحد اقتراحاته كتابة جملة "إن حبى لنفسى يكون أقل ما يمكن حين..." ثم يكمل الجملة - ضع كل ما يرد بذهنك وكن أمينا مع نفسك بأقصى درجة.

بعد ذلك افعل نفس الشىء مع جملة "إن حبى لنفسى يكون أقصى ما يكون حين...".

سيعطيك هذا فكرة أوضح عن أفعالك ودوافعك، وحين تفكر فى الأمر على هذا النحو، يمكن أن ترى الطرق التى تؤدى بك إلى الأنشطة المفضية إلى هزيمة الذات، ويمكنك أن تقوم بمجهود واع للتغيير.

تذكر أنه ليس عليك أن تكون على ما يتوقعه أى شخص آخر أو يريده منك، وليس عليك إلا أن تكون ماتريده لنفسك - ما أنت عليه حقا؛ فحين تتعرف على هذه الحقيقة، فأنت تأخذ خطوة كبرى نحو خفض عارضة الوثب العالى فى الحياة.

٥. **واجه مخاوفك.** هل أنت خائف؟ هل يضايقك الأمر ويخفض احترامك لذاتك؟ هل تحاول الإنكار؟

حسناً، لا تفعل، لأن الحقيقة هى أنها لست وحدك فى ذلك؛ فنحن جميعا خائفون - قد لا تكون مخاوفك هى نفس مخاوف غيرك، لكنها موجودة على أية حال.

قد تكون خائفا من الظلام، بينما أخاف أنا من الحديث أمام الجمهور،

أو قد تكون قلقا من احتمال نشوب حرب نووية، بينما أكون قلقا بشأن هبوط أسعار البورصة.

قد تكون خائفا من احتمال أن يصيبك مرض لاشفاء منه، وقد أكون أنا قلقا من أن أتعرض لحادث سيارة.

لكن بشكل أو بآخر، لكل منا شكوكه فيما يتعلق بالمستقبل ومخاوفه وهواجسه.

إذا قلت لنفسك ينبغى ألا تخاف، أو أن الخوف من شىء يجعلك جبانا، إذن فقد حان الوقت لكى تقلل توقعاتك فى هذا الصدد.

وفى الأعم الأغلب، فإن الشخص الذى يميل نحو أن يصبح طالب كمال مهزومًا يعانى من مشكلة تتعلق بالخوف - أى إنه يحاول أن ينكر مخاوفه ويحاربها، وهو ما لايؤدى عادة إلى خير، ثم يقلل من قيمة ذاته لأنه مزيف. إنه لايدرك أن الشجاعة لاعلاقة لها بعدم الخوف، وإذا سألت أشجع الأبطال عن شعورهم حين كانوا يقومون بأعمالهم البطولية، فسوف يقولون لك إن الخوف كان يكاد يقتلهم.

لكن المهم هو أن مخاوفهم لم تشل حركتهم.

إذا كنت قد حضرت فصول "لاماز" للولادة الطبيعية، ستعرف أن أحد الجوانب المهمة لهذا التدريب هو التكيف على ألم الولادة؛ حيث يتم تعليم النساء الحوامل فى هذه الدورة الاسترخاء وتقنيات التنفس التى تساعدهن على التعامل مع ألم المخاض. ولن أنسى ما حييت كيف كنت، أثناء ولادة طفلنا الأول؛ فقد كنت أمسك يد زوجتى "ساندى" وأقول لها إن كل شىء على ما يرام ، فقالت وقد بدا الإرهاق على وجهها: "حسناً، قد تكون الأمور على ما يرام بالنسبة لك، لكنها ليست على مايرام بالنسبة لى!" - لكن مع ذلك، فإن الفكرة فى هذا جيدة: إذا توترت وحاربت الألم، فإن ذلك سيزيد ألمك، لكن إذا تعلمت أن تسترخى وتتكيف على الأمر، فسيقل شعورك بالألم.

إن هذا ينطبق على الخوف أيضا: إذا توترت وحاربته، فسيقيد حركتك على الأرجح، أما إذا قلت لنفسك أشياء مثل"توقف عن الخوف" ، أو "لا تدع الخوف يصبك إلى هذا الحد"، وهكذا، فقد يؤدى هذا إلى تعقيد الأمور.

لكن إذا تعلمت أن تعترف بأنك خائف، وأن تتكيف مع الخوف وتتقبله، فإنه يمكنك التغلب عليه.

يمكنك أن تتخلص من الخوف بالحديث قائلا: "إننى خائف الآن لأن علىّ أن ألقى خطابا أمام طلاب الدفعة المتخرجة، وإن من الطبيعى بشكل تام أن أخاف فى هذا الموقف".

حلل خوفك واسأل نفسك السؤال التالى: "ما أسوأ شىء يمكن أن يحدث لى فى هذا الموقف؟".

إذا كنت على وشك إلقاء خطاب، فقد تدرك أن أسوأ شىء يمكن أن يحدث لك هو أن تنسى الخطاب، أو أن تقول شيئا لا يعجب الناس، مما يجعلك تشعر بالحرج.

حسنا، لن تكون هذه نهاية العالم.

إذا بدأت تفكر فى هذا الموقف، فمن المحتمل أن تبدأ مخاوفك فى التضاؤل، وربما تحاول حتى أن تضحك عليها. على سبيل المثال: إذا كنت تلقى خطاباً، فإن عبارة مثل "أتمنى أن تسمعوا ما أقوله ولايغطى صوت اصطكاك ركبتى على صوتى" يمكن أن تكون طريقة جيدة لإذابة الجليد؛ ففيها اعتراف بالخوف، لكنها تظهر أنك تقبلت الخوف، وأنه بإمكانك أن تضحك منه، وأنك مستمر فيما تفعل رغما عن الخوف.

إن الخوف جزء طبيعى من الوجود الإنسانى، لذا اخفض عارضة الوثب العالى وواجه مخاوفك، ولا تجعل مخاوفك تشل حركتك أو تقلل من احترامك لذاتك.

٦. **تحمل مسئولية أفعالك.** ما هذا؟ أنت تسأل كيف تعلم أن تحمل مسئولية أفعالك يمكن أن يساعد فى خفض عارضة الوثب العالى فى الحياة؟

ياله من أمر سهل! حين تعلم أنك مسئول عما تفعله - ليس عما يقوله أو يفعله أى شخص آخر - فإنك تتخلص من أثقال الشعور بالذنب والقلق. هناك شخص واحد يمكنك أن تغير حياته بالتأكيد، وهو أنت - لأن كيفية تصرف أصدقائك وأقاربك، وفى النهاية أطفالك، أمر خارج عن إرادتك.

أنت لست مسئولة عن تعكر مزاج زوجك لأنه مر بيوم صعب فى العمل. يمكنك أن تتعاطفى معه، أو أن تدلكى له ظهره، لكن لابد أن تتذكرى أن تعبه ليس غلطتك ولا حق له فى أن يحملك سبب تعبه.

إذا أرادت "مارى" أن تستعير سيارتك، لكنك لا تستطيعين أن تقرضيها إياها لأنك تحتاجين إليها اليوم، فإذا غضبت أو حدثت لها مشكلة فليست هذه غلطتك.

تذكرى أنه لا يمكن أن تكونى مسئولة عن سعادة الآخرين. نعم، يمكنك أن تبذلى ما فى وسعك لكى تكونى حساسة لاحتياجات ورغبات الآخرين، لكن بعض الناس لن يشعروا بالسعادة مهما فعلت لهم؛ فإذا رأيت أنك مسئولة عن سعادتهم، يمكنك أن تضربى رأسك فى أقرب حائط.

والعكس صحيح أيضا. لايوجد أحد غيرك مسئولاً عن رفاهيتك وسعادتك. وحين يعتقد المرء أن سعادته تعتمد على شخص آخر - على الزوج، الزوجة، الأم، الأب، الولد، الابنة، أو أيا كان - فإنه يتهرب من مواجهة مسئولياته.

لا يمكن أن تستمر الحياة إذا ظل المرء يتحمل اللوم على كل شىء، ولا يمكن أن يظل المرء يلقى اللوم بالنسبة لكل شىء - أو يعتمد على الآخرين لتحقيق أحلامه.

ويعبر "براندين" عن الأمر بهذه الطريقة:

"إن الرجال والنساء الذين يستمتعون بتقدير عال لذاتهم... يتحملون مسئولية تحقيق رغباتهم بالكامل، ولا ينتظرون أن يحقق الآخرون أحلامهم.

إذا كانت هناك مشكلة، فإنهم يسألون: "ما الذى يمكننى عمله حيالها؟ ما الإجراءات الممكنة بالنسبة لى؟"، وإذا كان هناك خطأ قد حدث، فإنهم يسألون: "ما الذى تجاهلته؟ ما الخطأ الذى وقعت فيه؟"، ولا ينغمسون فى إلقاء اللوم."[١٧]

وقد ترى أنه من المفيد تقسيم قطعة ورق إلى نصفين وعمل قائمتين: على الجانب الأيسر، اكتب الأشياء التى تعتبر مسئولا عنها. وعلى الجانب الأيمن، اكتب الأشياء التى لا تعتبر مسئولا عنها. على الجانب الأيسر يمكنك أن تكتب أشياء من قبيل:

العلاقات التى أنخرط فيها.

طريقة قضائى للوقت.

الوقت الذى أخصصه للتمارين الرياضية.

نوع الطعام الذى آكله.

طريقة معاملتى للآخرين.

سعادتى أو عدم سعادتى.

وعلى الجانب الآخر، ستلاحظ أنك لست مسئولا عن:

تعكر مزاج الزوج منذ بدأ فى المشروع الجديد.

المطر الذى هطل السبت الماضى وأفسد خطط الأولاد.

عدم امتلاك "لورا" لسيارة.

وهكذا...

مرة أخرى، أنا لا أدعو إلى أن تهجر الآخرين حين تُلجئهم الحاجة إليك؛ لكن هناك فرقًا شاسعًا بين محاولة مساعدتهم والشعور بالمسئولية عن مشاكلهم.

أعرف أن الحياة يمكن أن تكون غير متوائمة مع ظروفك - وهى فى الغالب تكون كذلك، وقد تصادفك أشياء سيئة فى صورة حوادث، أو أمراض، أو مشاكل زوجية لم تتسبب فيها - لكن إذا تحملت مسئولية حياتك، فإنك تحسن اختياراتك فى السعادة بشكل هائل.

لذا، تذكر أنك مسئول عن نفسك، ونفسك فقط، واخفض عارضة الوثب العالى الخاصة بحياتك.

لقد حان الوقت لكى تتوقف عن تدمير جهودك؛ فلن تكون كاملا قط. لكن على أية حال، لن يستطيع ذلك أى شخص آخر. ومع ذلك، فإن التميز فى متناول يدك - وإذا تعلمت أن تجعل هذا هدفك، ستكون بطلا عالميا فى أقل وقت ممكن.

عد نفسك بأنك لن تقلق بشأن ما يلى:

ما قد يحدث فى الغد.

ما حدث منذ سنوات مضت.

رأى الآخرين فيك.

الأشياء التى لا يمكنك عمل شىء حيالها.

احتمال وقوع الفشل.

ما يفعله الآخرون.

٧

العون والشفاء لقلبك الكسير

لقد قضت "آيمى" سنوات تبحث عن الشخص المناسب، لكنها حين قابلت "بول"، علمت أن بحثها قد انتهى.

لقد جربت الحب من قبل، لكن لم تدم أى من علاقاتها فترة طويلة ولم تنته أى منها باختيارها. "آيمى" امرأة شقراء، دافئة المشاعر، ذكية، جميلة، زرقاء العينين، فى الثلاثين من العمر، ولكنها لا تحظى دائما بالقبول لسبب ما لا تفهمه.

ومع ذلك، فقد كانت تعرف بشكل ما أن "بول" مختلف: لقد كان قويا جدا، وكان سليم الدوافع تجاهها، وكان كل ما فيه مناسبًا، وكانت تشعر بسعادة بالغة حين تكون معه، وبدا أن كل أصدقائها يرون أن كلًا منهما قد خلق للآخر.

والأكثر من ذلك هو أن "آيمى" كانت مؤمنة بالله إيمانا قويا، وكانت تدعو دائما أن يرسل لها الله الشخص المناسب، وكان واضحا بالنسبة لها أن "بول" هو استجابة كل هذه الدعوات. لقد كان هذا واضحا بشكل

خاص فى أن "بول" كان مؤمنا أيضاً، وكانا يواظبان على الذهاب إلى دار العبادة معاً.

كانت بينهما مشاجرات، أحياناً، لكن الخلافات تحدث بين أى اثنين من حين لآخر، ولم تكن "آيمى" تضعها فى اعتبارها.

وفى يوم من الأيام اتصل بها "بول"، وحين سمعت صوته، عرفت على الفور من نبرة صوته أن هناك خطأ ما.

قال: "آيمى، لقد فكرت كثيرا فى العلاقة بيننا، ولا أظن أن أحدنا مناسب للآخر". لم تصدق "آيمى" ما تسمعه، أو تفهم ما الذى يتحدث عنه؟

أردف يقول: "يبدو أننا لن نستطيع الاستمرار معا. أنا آسف، ولا أريد أن أجرح مشاعرك، لكننى لا أعتقد أنه ينبغى أن يرى أحدنا الآخر بعد الآن".

تسمرت "آيمى" فى مكانها مصدومة، محدقة فى سماعة الهاتف فى يدها، وبعد أن بكت ما وسعها البكاء، أقنعت نفسها أن "بول" سيعود لها. ربما تمر مشاعره بفترة برود. وفى النهاية، فإن كلًّا منهما للآخر، وهذه مشيئة الله.

لكن بمرور الأيام والأسابيع ثم الشهور، صار واضحا أن "بول" يعنى ما قاله: لقد كان ببساطة لايريد أن يراها مرة أخرى، ولم يكن يريد أن يتحدث فى الأمر، وكان رفضها شيئا أكثر مما تطيق. كانت تبكى حتى يغشاها النوم كل ليلة، ومرت بها الأيام وكأنها إنسان آلى - تفعل ما يتعين عليها فعله، لكن بدون عاطفة أو حماس.

كان "آلان" يعمل مشغل أسطوانات فى محطة إذاعة لموسيقى الريف، وكان يعرف أن تقديرات الإذاعة ليست مرتفعة بشكل كبير، وكان يعلم أيضاً أن العمل فى الإذاعة ليس أكثر المهن استقراراً.

وحين واتته الفرصة هو وزوجته لشراء منزل أحلامهما، لم يكن واثقا

أن من الحكمة الالتزام بشىء من هذا النوع - لذا، قرر أن يتحدث مع مخرج البرنامج ويضع كل شىء على الطاولة.

قال له المدير:"لا تقلق. أنا أعلم أن تقديراتنا لم تكن عظيمة، لكنها تتحسن، وأصحاب المحطة ملتزمون بهذا فى الحقيقة، وأعتقد أننا سنكون أفضل محطة - والمسألة مسألة وقت فقط".

قال مدير البرنامج أيضا بعض الكلمات اللطيفة عن عمل "آلان"، وطلب منه ألا يفكر مرتين فيما يتعلق بتوقيع عقد البيت.

بعد ذلك بشهر تماما - بعد مرور يومين من قيام "آلان" وزوجته "بونى" بإتمام شراء المنزل - دُعى "آلان" إلى اجتماع أخبر فيه موظفى المحطة بأن المحطة ستغير خططها، وأنه لن يتم تقديم الموسيقى الريفية، بل سيتم تقديم البرامج الحوارية والأخبار، وسيتم إجبار جميع مشغلى الموسيقى على ترك وظائفهم خلال الثلاثين يوما التالية.

لم يكن بمقدور "آلان" تصديق ما يسمعه؛ فقد أعطى أفضل ما لديه للمحطة، فهل يكون هذا جزاءه؟ لماذا لم يكونوا على الأقل أمناء معه حين سألهم عن مستقبله هناك؟ لكن مع ذلك، كان هذا مجرد رفض آخر فى سلسلة طويلة من حالات الرفض والفشل والإحباط والطعن فى الظهر التى تعرض لها "آلان".

"آيمى" و"آلان" شخصان تعرضا لرفض شديد - شخصان اكتشفا بشكل مباشر أن الحياة غالبا ما تكون غير عادلة، وأن الأحلام لا تتحقق دائماً.

ماذا عنك؟ ربما لم تتعرض قط لبشاعة الرفض من قبل شخص آخر تحبه كثيراً، وربما لم يتم فصلك من عملك، لكن الحياة كإنسان تعنى التعرض للفشل والرفض، مها كان المرء، أو مهما كانت حمايته لقلبه شديدة. إن الرفض يشمل جميع الأجناس والأنواع والأعمار والديانات والثقافات. البعض يرفضهم آباؤهم، والآخرون يرفضهم أطفالهم. وبعض

الناس يرفضهم أصدقاؤهم، والبعض يرفضهم عشاقهم، والآخرون يرفضهم رؤساؤهم أو زملاؤهم.

وليس من السهل التغلب قط على الرفض، وبغض النظر عن مدى قدرتك على الابتسام - وأنت تقول للناس إن الأمر لم يضايقك فى الحقيقة - فإنه لا يمكن إنكار ماتشعر به من ألم.

أتمنى لو أننى كنت أعرف معادلة سحرية أو بضع كلمات يمكن أن يقولها المرء، أو دعاء خاصاً يداوى على الفور ألم القلب الكسير - لكن للأسف، لا أعرف شيئا من هذا، بل أعرف كيف يمكن أن يكون الألم شديدا، وكيف يمكن أن يستمر لفترة طويلة.

وعلى الرغم من أننى لا أعرف علاجا فوريا سحريا، فأنا أعرف أن هناك بعض الأشياء التى يمكن أن يفعلها المرء وتجعل الألم الذى يشعر به أشد، وهناك أشياء يمكنك أن تفعلها لتحمل أسوأ مراحل الألم، وخطوات يمكنك اتخاذها لإعادة بناء حياتك.

إذا كنت شخصا مهزوما يميل إلى طلب الكمال حين تتعرض لرفض يكسر قلبك، فعلى الأرجح هناك أشياء تفعلها تجعل شعورك يزداد سوءاً:

١. تلوم نفسك.
٢. تفرط فى التعميم.
٣. تخشى بشدة من الشعور بالألم مرة أخرى، فتضع سورا حول نفسك.
٤. تنظر إلى الموقف بقلبك وليس بعقلك.

خذ مثلاً حالة "آيمى": حين انتهت علاقتها بـ "بول"، مرت بفترة طويلة من تحليل الذات، وفى هذه الفترة فكرت فى كل الأشياء التى فعلتها والتى جعلت "بول" يبتعد عنها - كانت هذه مرحلة "لو أننى لم أفعل كذا".

وهناك شىء آخر فعلته وأضاف المزيد من شعورها بالألم - وهو النظر

إلى تجارب الماضى، قائلة لنفسها: " هذا الأمر يحدث لى دائما. لن أجد الرجل المناسب أبداً". ولقد بنت أيضا جدارا حول نفسها، مصرة على أن تبقى عزباء فيما بقى من حياتها. وأخيرا، ربما تكون قد رأت أن ما كان "بول" يقوله ربما يكون صحيحاً؛ فربما كانت شخصية كل منهما غير متوافقة مع شخصية الآخر، وكان كل منهما يقضى كثيرا من الوقت فى الجدال، ويخرج كل منهما ما فى الآخر من عيوب.

لكن بدلا من التفكير فى الأوقات التى انتهت فى مواعيدها بالصياح، كانت "آيمى" تفكر فى كل اللحظات السعيدة الرومانسية التى قضياها معاً - كانت تنظر إلى الموقف بشكل مثالى تماماً وترى أنه حين خرج "بول" من الباب انهار عالمها.

حين تشعر بأنه تم رفضك، فمن السهل الوقوع فى نفس النمط الذى وقعت فيه "آيمى" - وقد حدث هذا لـ "آلان" أيضاً. أنا لا أقول إن مشاكل هؤلاء الناس تافهة. لقد كان ما مروا به خطيرا ومؤلما، ولم يساعدهم أولئك الذين طلبوا منهم أن يرفعوا رءوسهم ويبتسموا.

ولا يوجد ما هو أشد ضررا من الأصدقاء حسنى النية الذين يظنون أنهم يساعدونك حين يقولون لك نصيحة مثل"سوف تتجاوز الأمر"، أو "لأن الله يحبك بالفعل فقد ابتلاك بهذا الابتلاء". لقد تلقيتُ هذه النصيحة، وأنا واثق أنك تلقيتها أنت أيضاً - ولتجاوز رفض مؤلم بشكل خاص، لابد أن تفعل كل شىء عكس ما فعلته "آيمى". بعبارة أخرى:

١. لا تلم نفسك.
٢. لا تفرط فى التعميم.
٣. لا تُقِم جدارًا حول نفسك.
٤. تعلمَ أن تنظر إلى الموقف برباطة جأش.

دعنى أشرح لك الأمر بتعمق:

١ـ **لا تلم نفسك.** أعرف أنك سمعت هذا أكثر من مرة: "لا تبك على اللبن المسكوب" - إنها نصيحة قديمة، لكنها سديدة بالفعل.

هناك ثلاث كلمات بسيطة ينبغى ألا تقولها لنفسك قط هى " *لو أننى فقط*... ".

" *لو أننى فقط* عاملته بطريقة أفضل لكان قد بقى معى".

" *لو أننى فقط* أظهرت لها مدى حبى، فلا بد أنها كانت ستظل معى".

" *لو أننى فقط* كنت أفضل شكلا، أو أكثر مرحاً، أو أفضل فى الرقص، أو معى أموال أكثر (أو ألف شىء آخر، فإن هذا الشخص لم يكن ليفعل بى هذا!".

كيف عرفت أنه كان بوسعك فعل أى شىء لمنع حدوث الرفض؟ لقد عالجت كثيرين ممن فعلوا كل ما بوسعهن، وانتهى بهم الأمر إلى الرفض والفشل والألم. بعض النساء فعلن كل شىء بوسعهن للحفاظ على مظهرهن: صبغن شعرهن كى يناسب ما يفعله رجالهن، وتعلمن كل شىء عن كرة القدم لأنهن كن يرغبن فى الاشتراك فى هذا الجانب من الحياة مع الرجل، وذهبن فى رحلات قنص وصيد، وعرَّضن أنفسهن للبعوض والطهى باستخدام نيران المعسكرات حتى تصبح صحبتهن أفضل - بل إن البعض اشتركن فى النوادى الرياضية ليس لأنهن أردن ذلك، لكن لأن الأزواج أرادوا منهن ذلك.

وفى النهاية، بعد أن فعلن كل ذلك - حتى بعد أن عرضن أنفسهن للإهانة - تم رفضهن والتخلى عنهن.

إننى أذكر "أودرى" - وهى امرأة ذكية وجذابة، تخرجت من الكلية وحصلت على وظيفة حتى يمكنها مساعدة زوجها فى دراسته، وكافح الاثنان معا لسنوات حتى حصل الزوج على شهادة تأهيلية لدراسة القانون بإحدى الجامعات، ثم انتقل إلى دراسة القانون. وأخيراً تم قبوله فى مكتب

محاماة شهير، وصار يكسب الكثير من المال - وظنت "أودرى" أن الوقت قد حان كى تجنى ثمرة التزامها ودعمها.

لكن قبل مرور أقل من سنة، أعلن زوجها أنه سيتركها. لقد وقع فى حب امرأة أخرى: شقراء ورشيقة وأصغر من "أودرى" بخمس سنوات. كل هذه السنوات من الكفاح لم تنته بعد - إلا أنه لم يعد هناك هدف لكفاحها، ولاتلوح فى الأفق فرصة "الأيام أفضل" على مرمى البصر.

لذا جلست "أودرى" مع نفسها وراحت تلعب لعبة "لو أننى فقط...".

لقد كان الأمر سخيفا تماماً، لأنه لم يكن بوسعها أن تفعل شيئا واحدا أكثر مما فعلت بالفعل لهذا الزوج ناكر الجميل، عديم المبادئ. كان بوسعها أن تجمع كل الذهب الموجود فى البنك المركزى، وتعطيه له على سبيل الهدية، ويكون هذا غير كاف أيضاً!

كان من حق "أودرى" أن تشعر بالألم، وأن تغضب، لكن لم يكن من حقها أن تلوم نفسها وتلعب لعبة "لو أننى فقط..."؛ فلم تكن المشكلة فيها، بل كانت فى زوجها - لكنها لم تر ذلك إلا بصعوبة.

أنا لا أقول إنه لا ينبغى لك أن تستعرض ما فعلته وترى إذا ما كانت قد ساهمت فى المشكلة أم لا؛ فهذه هى المسئولية - لكن هناك فرقًا كبيرًا بين التصرف بمسئولية ولوم المرء لنفسه. إنك تكون مسئولا حين تستعرض الموقف وتسأل: "هل فعلت أى شىء ساعد على حدوث هذا الموقف؟" ليس من المسئولية أن تقول: "لقد كان الأمر برمته غلطتى".

إن من المسئولية أن تقول: "إننى أعلم بعض الاختيارات الخاطئة التى اخترتها، وأريد أن أتعلم من ذلك حتى لا أكرر نفس الأخطاء فى المرة التالية". وليس من المسئولية أن تقول: "أنا لا أحسن عمل أى شىء، ولا يمكننى عمل شىء حيال هذا!".

ومن المسئولية أن تتمنى غدا أفضل، وليس من المسئولية أن تسقط فى شرك اليأس والقنوط.

لقد عالجت نساءً كان أزواجهن يضربونهن بعنف وقسوة، ومع ذلك

كن يلعبن لعبة "لو أننى فقط..." إلى درجة شعورهن بالمسئولية عن هذا العنف الذى يعانينه على أيدى أزواجهن.

قالت إحدى النساء: "أحيانا أعتقد أنه محق فى ضربى"، بينما كانت تجلس وشفتها متورمة من شدة الضرب.

عظيم! كان زوجها وحشا، لكن تصورها عن نفسها سيئ لدرجة أنها على استعداد لتحمل اللوم عن أى شىء يفعله! ولا توجد امرأة قط تستحق الضرب أو الصفع أو الإهانة.

كذلك أجد أن النساء اللاتى يتعرضن لسوء المعاملة يملن غالباً إلى لوم أنفسهن.

تقول الواحدة منهن: "ربما قدته إلى ذلك".

"كيف فعلت هذا؟".

"لست متأكدة... لكن لابد أننى فعلت ذلك".

وهى تعلم أنها لم تفعل أى شىء متعمد، وأنا واثق أنها فى أعماقها تعرف أنها لم تفعل أى شىء على الإطلاق؛ لكنها مقتنعة دائما أن كونها امرأة أمر كاف فى حد ذاته لدفع الرجل إلى الوحشية - إن بعض النساء يشعرن بعقدة الذنب لمجرد أنهن إناث.

ينطبق هذا أيضاً على البنات اللاتى تعرضن للتحرش فأنا تعلمت أن أسأل عميلاتى: "متى تم التحرش بك أول مرة؟"؛ فالأمر شائع إلى هذا الحد فى الحقيقة - ولهذا السبب، أعتقد أن هذا الموضوع يستحق مناقشة أكبر.

ربما تكونين أنت نفسك ضحية لسوء معاملة من هذا النوع. إن كنت كذلك، لابد أن تتذكرى أن هذه ليست غلطتك.

من السهل بالنسبة لطالب الكمال المهزوم أن يتحمل اللوم. هذا طبيعى بالنسبة له، ومن الصعب أن يدرك أن هناك آخرين يخطئون ولابد من محاسبتهم. إن آخر شىء يحتاج إليه المرء هو أن يتراكم الشعور بالذنب فوق كل ما لديه من مشاكل. وما يجب فعله هو أن يعرف المرء الجزء الذى

يخصه من اللوم - وربما يتمثل هذا، ببساطة، فى الصمت وعدم إخبار أى أحد بما يحدث - ثم التصرف لتغيير ما يجرى.

٢. **لا تفرط فى التعميم.** ماذا يقول طالب الكمال المهزوم لنفسه حين يتعرض لفشل علاقة رومانسية؟ إنه يقول أشياء من قبيل:

"لن أستطيع أن أجد شخصا يحبنى بحق".

"سأظل دائما وحيدًا".

"لا يمكن أن يحبنى أحد لأننى دميمة للغاية".

ولهذا السطر الأخير كثير من الصور، بالطبع. يمكنك أن تستبدل عبارة "دميمة جدا" ببدائل كثيرة جدا: "قصيرة جدًّا"، "بدينة جدًّا"، "فقيرة جدًّا"، "جاهلة جدًّا".

وأنا أوافقك على أن هناك كثيرين يفوقونك وسامة، وقد يكون هناك آلاف الرجال والنساء أطول منك، وأنحف منك، وأغنى منك، وأفضل تعليما منك.

وماذا فى هذا؟

هناك أكثر من ٥ بلايين شخص فى العالم، وهذا يجعلنى أقول إن احتمال أن تكون الأفضل فى أى فئة من الفئات احتمال ضعيف للغاية!

لكن العكس صحيح أيضا، ومع وجود هذا العدد الهائل من الناس فى العالم، ليس من المحتمل أن تكون الأسوأ فى أى شىء أيضاً، (إن كنت كذلك، يمكنك أن تفخر بذلك حقيقة، لأن هذا سيعتبر إنجازاً لا مثيل له!)

لكن دعنى أقل لك كيف يميل طالب الكمال المهزوم إلى التعميم المفرط ورد الفعل المفرط حين يشعر بالرفض.

هب أنك شاب قد هجرتك فتاة أحلامك للتو، وهب أنها كانت النموذج المثالى من وجهة نظرك فى كل النواحى، وأنك كنت تتطلع إلى قضاء ما بقى من حياتك معها، وهب أنك كنت واثقا من أنها تحبك هى الأخرى،

ولم تشك لحظة فى أنها ستوافق حين تطلب منها الزواج منك.

لكن حين تأتى اللحظة الحاسمة - على مائدة الطعام فى ضوء الشموع، ووسط أنغام الموسيقى، وكل شىء كما يجب أن يكون - وتسألها السؤال المرتقب، فتجدها تنظر إليك مصدومة. وفى اللحظة التى تسألها فيها، تتمنى لو أنك ترجع فيما قلته، لأنك ترى فى عينيها أنها تظن أنك أحمق.

تقول لك: "أوه، "لارى". إننى معجبة بك كثيراً..."، وحين تقول ذلك، تعرف ما ستقوله بعد ذلك: ستقول إنك شخص طيب، وأنك تصلح زوجا رائعا للفتاة "المحظوظة" التى ستتزوجها، وهكذا - لكنها كانت دائما تعتبرك صديقا "مخلصا".

وكلما حاولت تهوين الأمر عليك، زاد شعورك بالتضاؤل، وتتمنى أن تكون لديك القدرة على الاختفاء فى ورق الحائط، لكن بالطبع لا يمكن ذلك.

وحين يمر المساء الحزين أخيراً، وتعود إلى البيت حاملا همومك، تبدأ فى تحليل نفسك فى المرآة، حتى تعرف ما هو عيبك.

وتتساءل فجأة عما جعلك تعتقد أن فتاة جميلة كهذه يمكن أن تريد قضاء ما بقى من عمرها معك.

وفجأة تنظر إلى أذنيك كيف تبرزان، وتقول فى نفسك: " *إن أذنى الفيل " دمبوليسا" كبيرتان إذا قورنتا بأذنىّ. وانظر إلى هذه الأنف - إن أنف " جيمى ديورانت" لا حجم لهما مقارنة بأنفى. كيف لم ألاحظ من قبل أن عينىّ غير متناسقتين. إنهما تبدوان غير متوافقتين بالنسبة لى*".

إنك لم تعر الأمر اهتماما كبيرا من قبل، لكنك تدرك فجأة أنك أكثر الناس قبحاً - ولا عجب أنها لم توافق على الزواج بك!

هذا هو ما يشير إليه الدكتور "ديفيد دى. بيرنز" باسم "معرفة الغيب أو قراءة الأفكار".[1] كيف يمكنك أن تعرف السبب فى رفض عرضك بالزواج؟ ربما تكون عرضت عليها الزواج وهى غير مستعدة بعد للزواج،

أو ربما لا تشعر أنها تستطيع أن تجعلك سعيداً، وربما ترى فروقا بينكما لم تراها أنت، لأنك تصرفت بعاطفتك، ولم تفكر فى الموقف بعقلك.

إن أسباب رفض عرضك بالزواج قد تكون بالعشرات، وسوف يعتبر قولك: "لقد رفضتنى لأننى غير جذاب" بمثابة التعميم المفرط والقفز إلى استنتاجات غير حقيقية.

وحين تقول: "لن أجد شخصا يحبنى لأننى غير جذاب"، فإن هذا خطأ لسببين:

أولاً، لأن المرء إن كان جميلا فسيرى الوجود كله جميلاً. على سبيل المثال: إننى أذكر "كارين" التى كانت مبهورة بصديقتها "تيريزا". كانت "تيريزا" جميلة جدًّا، كما قالت لى "كارين"، لدرجة أن جميع الرجال كانوا يرغبون فى صحبتها. كانت "كارين" تراهم يستديرون لينظروا إليها حين تمر، ولكم تمنت "كارين" أن تكون مثل "تيريزا".

وفى أحد الأيام قابلت "تيريزا" وأنا أشعر وكأننى ذاهب لرؤية فيلم أخبرنى الجميع أننى سأجده أحد أفضل الأفلام التى رأيتها. وربما لا يكون هذا أمرا مهذباً، لكن علىّ أن أقوله على أية حال : لقد كانت "تيريزا" بمثابة صدمة لى؛ فقد كانت طويلة للغاية، بينما كان طول "كارين" يتجاوز المتر والسبعين سنتيمترًا بقليل، وكان شعرها طويلا، ناعما، أشقر اللون، بينما كان شعر "كارين" داكنا، مجعداً، بشكل طبيعى - ولكن بخلاف ذلك، كان رأيى أن "كارين" كانت أجمل بكثير.

لكن كان هناك شىء فى "تيريزا" مع ذلك. كانت حلوة اللفتات، تبتسم بسهولة، وكانت شديدة الثقة بنفسها - كان الفرق بين "تيريزا" و"كارين" هو أن "تيريزا" معتدة بنفسها.

بعد ذلك، قلت لـ "كارين" إنه بينما كانت "تيريزا" ودودة، ولها ابتسامة لطيفة، وما إلى ذلك، إلا أننى لا أرى أنها فى جمال "كارين".

قالت: "ماذا؟ قل كلاما غير هذا. لابد أنك لم تعد تبصر - إنها جميلة!"

إن الجمال شىء نسبى، وكذلك القبح؛ فقد ينظر إليك شخص ما ويرى أنك أجمل إنسان رآه، وقد يأتى بعده شخص آخر فيرى أنك تأخذ حبوب الدمامة. ومع ذلك، افعل فى نفسك معروفا وصدق أنك جميل! فمن ذا الذى يقول إنه ليس على صواب؟

فى كتابه *Intimate Connections*، يقترح الدكتور "بيرنز" الاحتفاظ ببطاقة لكى تقيِّم عليها الأزواج الذين تراهم طبقا لمظهرهم، حيث تعطى لكل منهم درجة من واحد لعشرة بشكل منفصل. ويرى - وأنا أتفق معه - أنك ستصل إلى استنتاجات مهمة. على سبيل المثال، سترى من يحصلون على ثلاث وأربع درجات متزوجين ممن يحصلون على تسع وعشر درجات.

بعبارة أخرى، سترى أشخاصا لا تعدهم جذابين بشكل خاص، لكن ذراع الواحد منهم يتأبط ذراع امرأة تشبه ممثلات السينما.

يقول "بيرنز": "سيجعلك هذا تدرك مفهومين قديمين لكنهما مهمان جدًّا. من كان جميلا فإنه يرى الوجود جميلا، وأن تكوين العلاقات يحتاج إلى ما هو أكثر من المظاهر".[٢]

والسبب الثانى فى خطأ قول المرء: "لن أجد شخصا يحبنى لأننى غير جذاب" يرجع إلى أنه لا يوجد شخص حى يمكنه بناء علاقة ناجحة مع كل من يراهم - لا أحد يمكنه فعل ذلك.

كمثال: انظر إلى الرسوم البيانية الخاصة بلاعبى دورى البيسبول للمحترفين، فإذا لاحظت أن شخصا يحقق ألف نقطة بضربة واحدة (وهذا رائع)، فإن هذا يدلك على شىء مهم جدا بالنسبة له. وهو أنه لم يقم بضرب الكرة كثيرا فى الفترة الأخيرة، وهذا ينطبق على من يحصل على متوسط ألف نقطة فى تصنيف الميدان، إما لأنه لم تتح له فرصة كبيرة للعب، أو أنه غير عدوانى بشكل كبير فى الميدان. إن اللاعب الذى يغامر، بأن يلقى بنفسه على الكرات التى يمكنه تركها تمر، والذى يهاجم

اللاعبين الآخرين، ولا يخشى من الكرات القوية ستكون هناك بضعة أوقات تسقط فيها الكرة من يده ويحسب عليه خطأ. أما اللاعب الذى لا يفعل أكثر مما هو مطلوب منه قد يكون متوسطه أكبر، لكنه لا يساوى كل هذا بالنسبة لفريقه.

وهؤلاء الذين لم يتعرضوا قط للرفض لم ينخرطوا فى لعبة الحياة. إن هذا يحدث للجميع، لذا لا تقل لنفسك إن هناك خطأ ما فيك حين تتعرض للرفض.

إن طالب الكمال المهزوم يميل دائما إلى الاعتقاد، حين يشعر بالرفض بأن الشخص الذى رفضه محق! وهو، بذلك، بحاجة إلى أن يصل إلى النقطة التى يمكنه عندها الاعتقاد بأن الشخص الرافض ربما كان مخطئاً، وأن هناك إمكانية واضحة بأنه سيندم على هذا فيما بعد (وأنا لاأقول إنه ينبغى أن يتجاهل أى شىء فعله بشكل يسهم فى هذا الرفض، لكن تذكر ما قلته عن الفرق بين قبول المسئولية وتحمل اللوم).

ومهما حدث لك، ابتعد عن هذه الكلمات: *مطلقاً، دائماً، أنا...جدًّا*؛ فهذا غير صحيح ببساطة، وليس من مصلحتك أن تفكر بهذه الطريقة!

٣. **لا تقم جدارا حول نفسك.** حين تألمت "آيمى" مما فعله "بول"، قررت أن تظل عزباء لما بقى من حياتها.

وحين قلت لها إنها ستتجاوز الألم إن عزمت على ذلك، وإنها ستستطيع على الأرجح أن تجد رجلا يحبها بصدق، نظرت إلى بعينين ملتهبتين.

وقالت بعصبية: "لن أسمح لنفسى أن أتعرض لهذا الألم، أبداً". وكنت أعلم أنها تعنى ما تقوله.

يا لسوء الحظ! إننا هنا أمام امرأة رائعة، جميلة، محبة، لديها الكثير مما يمكنها تقديمه للشخص المناسب - لكنها كان من الواضح أنها أقامت جدار "آيمى" العظيم حول نفسها.

إننى لا أقلل من شأن ألم "آيمى"، وبوسعى أن أتفهم كيف يمكن لشخص فى موضعها أن يخاف من التعرض للألم مرة أخرى. فى النهاية، لم تكن هذه هى المرة الأولى التى تعرضت فيها للألم - لكن أى شخص يريد أن يعيش حياته حتى الثمالة يجب أن يكون مستعدا للمغامرة. ومن المثير للسخرية أن بعض الناس يميلون إلى فصل أنفسهم عن الآخرين حين يتعرضون للألم، لأن هذا فى الحقيقة هو الوقت الذين يحتاجون فيه إلى السلوى التى يوفرها لهم الآخرون أكثر من أى وقت آخر.

وبالنسبة لى، هناك أشياء قليلة فى الحياة تعدل أهميتها أهمية الصداقات الدائمة: إن كان لك صديق جيد أو اثنان، فيجب أن تعتبر نفسك شخصا غنيًّا، لكن الصداقة الحقيقية تجعل الإنسان معرضا لكل شىء. إن انتهاء علاقة رومانسية يصعب التعامل معه، لكن فى بعض الجوانب، يكون الرفض أو الخذلان بواسطة صديق أسوأ.

إن لى أصدقاء قالوا إنهم فقدوا الثقة فى أنفسهم بسبب ما فعله بهم أحد الأصدقاء. هؤلاء هم من أطلق عليهم "عاشقى التماثيل" - إنهم يميلون إلى إضفاء الكمال على أصدقائهم، ورؤية الأشياء الجيدة فقط فيهم. حينئذ - ومتى عرضهم الصديق للألم، سواء عن عمد - أو غير عمد، يرون أنهم تعرضوا للخذلان ويقررون قطع العلاقة مع الطرف الآخر.

دعنى أقل لك شيئا آخر: إذا كان لك صديق لا يخذلك قط، فإما أنه إنسان آلى أو ينبغى عليك أن تكشف عن قواه العقلية.

كل ابن آدم خطاء، والناس يقولون ويفعلون أشياء لا يقصدونها، كذلك فإن الناس تتعكر أمزجتهم أو يمرون بأيام سيئة. إن الأزواج يخذلون زوجاتهم، والزوجات يخذلن أزواجهن، والأطفال يخذلون آباءهم، والآباء يخذلون أبناءهم - وهكذا.

من الجيد أن يعرف المرء حدوده وحدود الآخرين: هبى أن لك صديقة طيبة، اسمها "مارتيل"، وعلى الرغم من أنك تحبينها بشدة، فإنك تعلمين

أنها لا تستطيع أن تحتفظ بسر.

وفى أحد الأيام تجدين نفسك تقولين لها: "اسمعي يا "مارتيل"، أريد أن أخبرك بشىء ما، لكن عدينى ألا تخبرى به مخلوقاً".

حسناً، بالطبع هى تريد أن تقول: "إن كان الأمر سرا لهذه الدرجة، فالأفضل ألا تخبرينى به"، ولكنها لا تستطيع أن تفعل ذلك لأنها تتوق إلى أن تعرف سرك الكبير؛ ولهذا تقول لك: "أعدك بذلك". ثم تكشفين لها عن واحد من أسرارك الكبيرة جداً.

تحاول "مارتيل" بصدق أن تحفظ عهدها، لكن الرغبة إلى إفشاء السر تحترق بداخلها، ولا يطول العهد قبل أن تقابلى "هنيريتا" فى الشارع فتقول لك: "أوه، لقد سمعت..." ثم تواصل حديثها مكررة سرك.

وقد تريدين الاتصال بـ "مارتيل" لتأنيبها على إفشاء السر أو لتقولى لها إنك لا تريدين مقابلتها مرة ثانية، وإن كنت تميلين لبناء ذلك الجدار حول نفسك، فقد تقولين: "لن أثق فى أى شخص آخر أبداً. سوف أحتفظ بأمورى لنفسى، وأشغل نفسى بهمومى، ولا أصادق أحداً بعد اليوم".

دعينى أقل لك إنك لم تكونى حكيمة على الإطلاق فى إفشائك سرك لصديقة تعلمين بأنها مشهورة بالثرثرة - فى الحقيقة، يجدر بك أن تغضبى من نفسك لإخبارها بسرك فى المقام الأول.

من الواجب مواجهة "مارتيل" بشأن ما فعلته، ولابد من التعامل مع الموقف؛ فلا ينبغى ترك الأمور تتفاقم، كما أنه لا ينبغى استخدام ما حدث كعذر لتفادى التعامل مع الناس بود (كما لو أنك تقولين: "أعرف أن الناس يرون أننى باردة وغير ودودة، لكننى تعرضت للأذى، ولن أسمح لهذا الأمر أن يحدث مرة أخرى").

لا تضع أصدقاءك وأحباءك فى هذا الموضع المرتفع؛ فقد يتمتعون بخصال كثيرة رائعة، لكنهم بالتأكيد ليسوا كاملين!

حين تتعرض للأذى بالفعل، يكون من الصعب الحديث إلى شخص ما، وإذا كنت عاطفيا بشكل خاص، قد تجد صعوبة فى الحديث، أو قد تقول

أشياء تندم عليها فيما بعد. وفى موقف كهذا، أعتقد أن كتابة خطاب فكرة جيدة - ليس خطاب هجوم، ولكن خطاب تشرح فيه موقفك ومشاعرك بوضوح قدر استطاعتك.

قد تقول شيئا مثل: "أريد أن أتحدث معك، لكننى رأيت أن كتابة خطاب تعطينى الفرصة للتعبير عن مشاعرى بشكل أفضل. أنا لست سعيدًا فى الحقيقة بما يجرى بيننا، وأريد أن أجد حلا للأمور".

إن كان صديقك صديقًا حقيقيًا، فسيرد بطريقة إيجابية، وإن لم يكن كذلك، ولن يبذل أى جهد لحل الموقف، فقد يكون من الأفضل أن تستغنى عنه - لكن هذا لايعنى أن تكون بلا أصدقاء على الإطلاق.

إن الأصدقاء مهمون للغاية، وإذا كان هناك شخص يحبك ويشجعك وينصت إليك حين تشعر بالضيق، فافعل أقصى ما لديك للمحافظة على صداقته - لكن مرة أخرى، لا تجعل منه شخصًا كاملًا أو تجعله يعتقد أنك شىء آخر غير حقيقتك. إن أفضل الأصدقاء هم الذين يمكنهم أن يحبوك حتى حين يكون عليهم أن يفعلوا ذلك رغما عنك، والذين لايخافون أن يظهروا لك جوانبهم السيئة - بكل ما فيها - لأنهم يعرفون أن صداقاتهم غير مشروطة. وبالنسبة لى، فإن الصديق الحق - الذى تشعر معه بالراحة بحيث تكون على سجيتك معه - نعمة من أفضل نعم الله.

إن المرء حين يبنى جدارًا حول نفسه، فإنه ينقطع من الصداقات المحتملة، وبالتالى يرفض نعمة الله.

فى كتاب *Intimate Connections* يقول الدكتور "بيرنز": "إن كنت تخشى الرفض، فأنت بحاجة لأن تجربه قدر الإمكان".

وعلى الرغم من أنه يتحدث بشكل خاص إلى من يبحثون عن العلاقات الرومانسية، إلا أن فكرته صائبة بالنسبة لمن يخشون الرفض بأية طريقة كانت، وهو يدعو فى حقيقة الأمر إلى تجميع الرفض - إنه يعلم زبائنه كيف يبتسمون ويتعاملون بود مع الغرباء الذين يقابلونهم، فإذا تعرضوا لرد فعل إيجابى، فإنه ينصحهم أن يخطوا بالأمور خطوة أخرى ويطلبوا

موعداً، وكل رفض يساوى نقطة واحدة، وبمجرد أن يحصل الشخص على عشرين نقطة، فينبغى أن يكافئ نفسه مكافأة خاصة، مثل شراء ملابس جديدة كان يتمنى شراءها أو الخروج لتناول وجبة فاخرة.

وهو يقول: "بمجرد أن تتعرض للرفض عددا معينا من المرات، فإن خوفك من الرفض يتلاشى، لأنك ستكتشف أنك لاتزال حيا ترزق، وأن نهاية العالم لم تأت بعد. وحين يقل خوفك من الرفض، يزيد شعورك بالثقة وحب المغامرة...". [٢]

وبينما لا أحبذ أن يفتعل المرء البحث عن الرفض، إلا أن الفكرة التى يريد توصيلها فكرة جيدة. إن الرفض ليس نهاية العالم، والطريقة الوحيدة التى يعيش بها المرء دون أن يتعرض للرفض أن يبقى وحيدا منزويا ولايحاول مجرد محاولة.

تأمل الحياة السياسية للرئيس "ريتشارد نيكسون": فى عام ١٩٦٠ تعرض لهزيمة ساحقة فى انتخابات رئاسة الولايات المتحدة الأمريكية، وفى عام ١٩٦٢، تعرض للرفض مرة أخرى، ولكن هذه المرة من قبل ناخبى كاليفورنيا، حيث كان يرشح نفسه حاكما لها.

لكن فى عام ١٩٦٨ عاد مرة أخرى، وفاز هذه المرة فى انتخابات الرئاسة، وفى عام ١٩٧٢ أعيد انتخابه بواسطة عدد هائل من الناخبين. ولم تنته حياته السياسية نهاية سعيدة بالطبع، لكن مع ذلك فقد أظهرت انتخابات عودته أن الناس يمكن أن يتجاوزوا الرفض والفشل ويعودوا أقوى مما كانوا.

لذا فلا تُقِم جدارًا حول نفسك؛ فحين تفعل ذلك، فلا يعلم إلا الله الثمن الذى ستدفعه.

٤. **تعلم أن تنظر إلى الموقف برباطة جأش.** فى كتابهما *When Smart People Fail* تقدم "كارول هيات" و "ليندا جوتليب" تسعة أسباب تؤدى من وجهة نظرهما إلى فشل الناس فى عملهم.

وأنا أعتقد أن القائمة التى تعدانها قائمة جيدة وتستحق التكرار:

١. *قلة المهارات الاجتماعية*. هل لديك مشكلة فى التعامل مع الآخرين؟ إن هذا أمر ممكن تغييره، ويتطلب ذلك تعلم الإنصات إلى الآخرين والاهتمام برغباتهم وما إلى ذلك. وبشكل أساسى، فإن هذا يعنى أن تمتلك قدرا كبيرا من الأخلاق الحميدة.
٢. *التوافق الخاطئ*. ربما تكون مهارتك غير متوافقة مع العمل الذى تحاول القيام به، وإن هذا لا يعنى أنك فاشل، لكنه يعنى أنه ينبغى عليك أن تبحث عن موضع أكثر ملاءمة لقدراتك.
٣. *قلة الالتزام*. هل يمكن أن يكون السبب هو أنك لا تكرس طاقتك كلها لأنك لا تؤمن حقيقة بما تفعله؟
٤. *سوء الحظ*. أحيانا تحدث أشياء خارجة عن إرادتك ببساطة. وكما قلت من قبل، أحيانا تكون الحياة ظالمة، وكل ما يمكنه فعله هو أن تنفض الغبار عنك وتحاول مرة أخرى.
٥. *السلوك المدمر للذات*. ينطبق هذا غالبا على طالب الكمال المهزوم الذى يفسد جهوده لأنه لا يرضيه إلا تحقيق الكمال، مع أنه يعلم أنه لايستطيع تحقيقه.
٦. *التشتت وعدم التركيز*. إن بعض الناس يحّملون أنفسهم دائما ما لا يطيقون، فيلزم الواحد منهم نفسه بعمل أشياء كثيرة لدرجة لا تمكنه من عمل أى منها بشكل جيد، وينتهى به الأمر إلى الفشل فيها جميعاً.
٧. *التمييز ضد النوع والعمر والجنس*. من المحزن أنك قد تتعرض لتحامل الآخرين، لكن هذا ليس له علاقة بك كشخص ولا بقدراتك.
٨. *سوء الإدارة*. ربما تفشل لأنك لا تمتلك مهارات الإدارة السليمة؛ لكن تذكر أن المديرين الجيدين لا يولدون هكذا.

٩. *الركون إلى موقف خاطئ.* هل تظل فى موضع واحد لمدة طويلة بشكل يدل على الكسل وقلة العزيمة، بينما تعرف أنه حان الوقت بالفعل للتحرك للأمام؟[٤]

إن كنت قد تعرضت للفشل، سواء فى العمل أو فى أى من مجالات الحياة الأخرى، فقد يكون هذا راجعا إلى شىء خطأ قمت به - لكن قد يكون أيضا بسبب ظروف خارجة عن إرادتك. فإن كانت الأولى، قم بتحليل ما أخطأت فيه واتخذ الخطوات اللازمة لعدم تكرار نفس الخطأ فى المرة التالية، وإن لم تكن قد أخطأت - لكن تعرضت للفشل مع ذلك - فلابد أن تدرك أن هذه الأشياء لابد أن تمر، وأنه قد حان الوقت لانتصارك الكبير!

إن كنت لاتصدق ما أقوله، واصل القراءة، لأنه فيما يلى سأقص عليك بعض قصص "الفشل" الكبرى التى حدثت.

الجزء ٣

لا يوجد خاسرون فى لعبة الحياة

٨

بضعة أشخاص لم يرقوا
إلى المستوى المطلوب

دعنى أحدثك قليلاً عن رجل تعرض للفشل، ببلوغه سن الخمسين، فى كل الجوانب التى يفشل فيها الإنسان.[١] تأمل هذه القصة:

حين كان فى الثانية والعشرين، أفلس مشروع تجارى كان يمتلكه، وفى السنة التالية، جرب السياسة لكن فشل فى الفوز بمقعد فى المجلس النيابى للولاية، ثم فشل فى محاولة أخرى لبداية عمل تجارى. وفى السنة التالية، فاز أخيرا فى انتخابات المجلس النيابى للولاية، لكن سعادته لم تدم طويلاً، لأن الفتاة التى كان يحبها مرضت وماتت.

حتى تلك الضربة القاسية لم تكن آخر نكبة يمر بها؛ فقد هزم فيما بعد فى محاولته لكى يصبح المتحدث باسم المجلس النيابى للولاية، وفى محاولته ليصبح مرشحا لرئاسة المجلس. رشح نفسه مرتين فى الكونجرس الأمريكى، لكنه خسر، كما رشح نفسه مرتين أخريين لمقعد فى مجلس النواب فى الولايات المتحدة الأمريكية، فى عامى ١٨٥٥و١٨٥٨،

لكنه خسر فى المرتين.

ثم لقى هزيمة أخرى، هذه المرة فى سعيه كى يصبح نائباً لرئيس الولايات المتحدة.

لكنه رفض أن يلقى عصاه، أو أن يقضى ما بقى من حياته فى عالم الرفض.

وبعد ذلك بأربع سنوات، صار رئيس الولايات المتحدة الأمريكية - إن اسمه بالطبع هو "أبراهام لينكولن"، وهو بلا شك واحد من أعظم الرؤساء الذين رأتهم الولايات المتحدة.

هل تعرضت للهزائم والرفض مثل "أبراهام لينكولن"؟ أشك فى ذلك؛ فأنا أعرف أن هذا لم يحدث لى بالتأكيد. إن معظمنا كان سينتهى به الحال، إذا خاض حياة كهذه لا راحة فيها، إلى التسليم لليأس - لكن ليس "أبراهام لينكولن" هو من يفعل ذلك.

إن حياته تعطى درسا، وأى درس، لمن قابله الفشل والرفض؛ فقد تخسر معركة بعد معركة، لكن هذا يعنى أنك لن تخسر الحرب!

والآن، قد يكون هناك من يقرأ هذا الكتاب ويقول: "حسناً، بالتأكيد، نحن جميعا نعرف قصة "أبراهام لينكولن"، وكيف تجاوز كل هذه الهزائم، لكن هذا الذى نتحدث عنه شخص فريد حقًا. إنه حالة خاصة - حالة متفردة".

إذا كان هذا هو ما تفكر فيه، فأنت مخطئ.

لقد كان "ألبرت أينشتاين" يخاف من المدرسة، وكان ضعيفاً فى التحصيل بها، وحين بلغ الخامسة عشرة، ترك المدرسة لفترة قصيرة لأن درجاته كانت ضعيفة للغاية فى التاريخ والجغرافيا واللغات.[٢]

يمكننى أن أرى ماحدث الآن: هذا هو "ألبرت" الصغير يجلس فى الفصل، ويبدو عليه أنه غارق فى أحلام اليقظة، ويعبث بقطعة ورق. ويسمع من ينادى "ألبرت، ألبرت" فينتبه فجأة إلى المدرس يقف أمامه محدقا فيه.

"نعم ، نعم يا سيدى".

"نحن نقوم بتصريف هذه الأفعال، فماذا تفعل؟".

"لا شىء يا سيدى".

عند ذلك، يمد المدرس يده ويجذب بغضب الورقة التى كان أينشتاين الصغير يعبث بها، فيأخذها سيقرأ ما يلى:

ط = ك.س^2 . والآن ماذا يعنى هذا بحق الله؟

وقبل أن يتمكن التلميذ العبقرى من الرد يقول الأستاذ: "لا يهمنى ما يعنى هذا فى الحقيقة - نحِ هذا الهراء جانبا وانتبه لما يقال فى الفصل. كيف تتوقع النجاح فى الحياة إن كنت لا تجلس فى الفصل منتبهاً؟".

وبعد ذلك، كما يجنح بى الخيال عبر البحار إلى الولايات المتحدة، أرى ولداً صغيرا آخر يجلس فى الفصل يرسم وهو شارد الذهن على قطعة من الورق، ويلكزه الطالب الذى خلفه فى كوعه قائلا:

"ماذا يعنى هذا؟"، ويشير إلى رسم كلب صغير متهدل الأذنين يجلس أمام شىء غريب الشكل له بوق يخرج منه.

فيرد الولد: "أوه ، إنه شىء كنت أفكر فيه - إننى أدعوه فونوغراف".

يقول مدرسه الذى سمع كلامه:"فونوغراف؟ لا أريد أن أسمع منك هذه الكلمة مرة أخرى فى حصتى، وإلا غسلت فمك بالصابون!".

يهز زميل الولد رأسه قائلاً: "أنت غريب بحق يا توم"، ويعود إلى كتاب الرياضيات الخاص به.

إننى أشير بالطبع، إلى "توماس إديسون"، أحد أعظم المخترعين الذين عاشوا على الأرض، وهو شخص آخر تجاوز فشلا بعد فشل. كان "إديسون" يدعى وهو صغير "الأحمق المتخلف" من قبل أحد مدرسيه، وكان هذا المدرس يلح على أبيه أن يسحبه من المدرسة، وكان الجيران يعتبرونه مغفلاً، فكانوا يضايقونه بسبب ما كان يبدو لهم من افتقاره للذكاء.

لم يجد أبوه ما يفعله حيال ذلك، فدعا المدينة كلها لرؤيته يجلد ابنه

فى ميدان المدينة.[٢]

لقد كان هذا الصبى ببساطة لا يفهم نظريات "نيوتن" فى الرياضيات. كان يحاول ويحاول، لكن كان الأمر يتجاوز قدراته. ومع ذلك، فهناك ١٠٩٣ براءة اختراع باسمه، بما فيها الفونوغراف، والمصباح الكهربى، وجهاز عرض الصور المتحركة، وعشرات من الأجهزة الإلكترونية الأخرى التى نتعامل معها، ونحن نستخدمها كل يوم بطريقة مسلم بها.

ربما تذكر النكتة القديمة التى قيلت عن "توماس إديسون"؛ حيث تطلب المدرسة من طلبتها كتابة موضوع عن "إسهامات توماس إديسون فى مجتمعنا"، فكتب أحد الأولاد: "لولا توماس إديسون، فإننا كنا سنشاهد التلفزيون على ضوء الشموع". ومن الواضح أن هذا الشاب لم يفهم ما قدمه "توماس إديسون" للحياة فى القرن العشرين. إن كل ما فى منزلك من أجهزة تعمل بالكهرباء ربما تم اختراعه بناء على أفكار ظهرت أول ما ظهرت على يد "توماس إديسون".

أنا لا أعرف ما هو شعورك حيال هذا، لكننى مسرور للغاية لأن "توماس إديسون" لم يصدق أقاويل من كانوا يعتبرونه مغفلاً وفاشلاً.

كان من الممكن أن يقول لنفسه: "عندهم حق فيما يقولونه عنى! أنا لا فائدة منى ولا خير يرجى من ورائى"، لكنه لم يستمع إليهم، ولم ييأس حين كان يتعرض للفشل، ولم يتوقف عن السعى قدماً.

وبطبيعة الحال، ربما لم تكن لتسمع عن رجل اسمه "وينستون تشرشل"، وذلك لأن حياته السياسية كانت قد انتهت واعتبر أمره منتهيا فى عام ١٩٦١ - كان هذا بعد أن أعتبر مسئولا عن فشلين رئيسيين لقوات الحلفاء فى الحرب العالمية الأولى وأصر على ترك الجيش، ولقد أشعره هذا بالعار وجعله يشعر أن حياته فى الخدمة العامة قد انتهت.

إذن، فما الذى فعله بعد ذلك؟ لقد صار واحدا من أنشط رؤساء وزراء بريطانيا وأكثرهم تأثيرا، وأدت جرأته فى القيادة وخطبه المؤثرة إلى تحريك أمته فى أصعب أيام الحرب العالمية الثانية، وكان يلعب دورا رئيسيا

فى حكومة دولته حتى منتصف الخمسينيات. وفى عام ١٩٥٣ فاز بجائزة نوبل للآداب - وتم أيضا تكريمه وصار السير "وينستون تشرشل". ولا يعد هذا سيئا بالنسبة لرجل رمى بالعار قبل ذلك بحوالى أربعين سنة.

لا، لم يكن "أبراهام لينكولن" حالة منفصلة. فى الحقيقة، حين تنظر عن قرب حقيقة لحياة المشاهير، تجد أنهم جميعًا قد تعرضوا للرفض والفشل فى وقت ما. هل تشعر وكأن الحياة قد عبثت بك، وأنك تعرضت لما يكفى من النكبات؟ حسناً، هناك مثلك أشخاص ينبغى أن تفرح لأنك معهم فى نفس الخانة!

هل يمكن أن يكون الفشل شرطا للنجاح الساحق؟ من الواضح أن هذا قد يكون صحيحاً! خصوصا إذا كان المرء يتعلم من فشله ويسعى إلى التصرف بشكل مختلف فى المرات التالية. إن الرفض إما سيضعف الرأى أو يقوّمه، اعتمادا على كيفية التعامل معه.

لقد كنت هناك

والآن - فمن السهولة بمكان الحديث عن الآخرين - كيف يمكنك أن تصدق ما أقوله لك لأننى كنت هنا بنفسى. وهذا يعنى شيئا ما؟

هب أنك كنت تخطط لإجازة وطلبت منك أن تقيم فى فندق معين لأن غرفه رائعة، وطعامه هو الأفضل ويطل على منظر مذهل.

ثم سألتنى: "متى أقمت هناك؟".

فأرد عليك: "حسناً، فى الحقيقة، لم أقم هناك قط، لكننى سمعت عنه".

إن كان هذا قد حدث، فربما لن تصدق كثيرا مما أقوله لك - لكن إذا قلت لك إننى أقمت هناك فى مناسبات عديدة وقضيت دائما وقتا ممتعا رائعاً، حينئذ، فإن ميلك إلى أن تسمع ما أقول يكون أكبر.

حسناً، إننى أقول لك الآن إننى أعرف ما أتحدث عنه حين أقول إنه

يمكنك أن تتجاوز الرفض والفشل لأننى كنت هناك. لقد قضيت أربع سنوات فى المدرسة الثانوية وكنت أنجح بالكاد، وحين أقول بالكاد، أعنى أننى كنت بالفعل فى المؤخرة - لم أحاول فى الحقيقة، ولم أكن أرى أى حاجة للمحاولة، وكنت أرى أنه ليس لى مستقبل كبير أفكر فيه.

ولم يخرجنى من خمولى إلا مدرِّسة أخذتنى جانبا ذات ظهيرة وسألتنى:"متى ستتوقف عن ممارسة هذه اللعبة؟".

فسألتها وأنا أبتسم ابتسامة مغرورة: "أية لعبة؟".

قالت: "لعبة الأفضل فى كل ما هو سيئ".

تظاهرت بتجاهل الأمر، لكن كلماتها أصابتنى فى مقتل - لقد ضايقنى أن هذه "السيدة العجوز" يمكنها أن ترانى على حقيقتى وترى اللعبة التى ألعبها. لقد كانت المحفز الذى دفعنى فى الاتجاه الصحيح وتعهدت بألا أترك شيئا يعوقنى بعد ذلك، سواء كان ذلك خوف الفشل والرغبة فى تحقيق الكمال، أو أى شىء آخر، لكنه حتى فى ذلك الوقت كان الوقت قد تأخر جدا لفعل أى شىء بشأن هذا فى المدرسة الثانوية. وحين تخرجت كنت قريبا جدا من الأخير فى الترتيب بين زملائى، ووجدت صعوبة فى أن أجد كلية تقبلنى حتى أثبت أن بإمكانى أن أكون أفضل مما تدل عليه درجاتى فى المدرسة الثانوية.

وبمرور السنوات، تعرضت لحالات رفض متعددة، من ناشرين لم يعجبهم أفكار كتب، ومن قراء لم تعجبهم الكتب بعد نشرها، وهكذا. وأريدك أن تعرف أننى ادخرت كل حالة من حالات الرفض هذه. لماذا؟ لأنها تعطينى الدافع للاستمرار.

إننى أنظر إليها وأقول لنفسى شيئين: أولاً، إننى سأنجح، بغض النظر عما يراه المتشائمون. بعبارة أخرى، لقد اكتسبت وجهة نظر مؤداها أننى سوف "أريهم". ثانيا، أتعهد أننى سأقبل النقد الصالح وسأتعلم منه. أنا لا آخذ النقد على علاته، لكننى لا أتجاهله تمامًا، وأعرف أن بعض النقد صالح، لكن هناك نقدًا آخر لا قيمة له تمامًا، وأنا أحاول قدر استطاعتى

لمعرفة الصالح من الطالح.

إننى أقدر من يتجاوزون الفشل ويستمرون فى المحاولة ولا ييأسون، وأنا أقدرهم لأننى أعرف أنهم ، آجلاً أم عاجلاً ، سوف ينجحون.

أتذكر أنه منذ سنوات عديدة كان هناك لاعب رئيسى فى فريق بيسبول اسمه "مات كيوف". وكان يمر بعام سيئ للغاية: لقد خسر "مات" المسكين فى خمس عشرة مباراة - لكن على الرغم من سوء حظه الشديد، فقد احتفظ برأسه مرفوعاً، واستمر فى اللعب. وإن أجاد فى اللعب، لم يكن فريقه يكسب، لكن حين كان الفريق يحرز أهدافاً، لم يكن يبدو أنه يجيد اللعب. لقد كانت هذه من حالات الخسارة التى رأيتها.

ولم يكن هذا شأنا خاصًا؛ فقد كان يحاول أن يقرأ عنوانًا مثل "كيوف يخسر مباراة أخرى"، لكن العالم كله، أو على الأقل الملايين من مشجعى البسيبول، كانوا يعرفون الأمر كله، وأخيراً، جاء اليوم المجيد حين كسر "مات كيوف" الحظ السيئ وكسب مباراته الأولى بعد ست عشرة محاولة. لم يستمر فى الفوز بالخمس عشرة مباراة على التوالى، أو أى شىء من هذا القبيل، لكن حياته كانت ناجحة، ولقد تخلص من موجة الخسارة وخرج منها باحترامه لذاته وروحه الفكاهية - ولقد أعجبنى "مات كيوف" لهذا.

"كيرت بافاكوا" لاعب بيسبول آخر أحبه! نحن هنا أمام لاعب هامشى؛ فلم تكن لديه موهبة مبهرة، ولم يتوقع له أن يكون اسمه فى لوحة الشرف؛ لكنه ظل فى مكانه سنة بعد سنة، وقدم الإسهامات التى استطاع أن يقدمها، وقبل أن تمر سنواته فى الملعب، كان هناك أكثر من سبعة عشر فريقا رئيسيا يسرها أن ينضم إليها. وأنا واثق من أنه أثناء حياته فى الملاعب، كان هناك مدربون ومشجعون يئسوا منه، وظنوا أنه لاخير منه أو أنه ليس لديه ما يقدمه، لكن مرة بعد مرة كان يعود ويثبت أنهم خاطئون. وربما لم يكن أعظم لاعب، لكنه كان يبذل أقصى ما لديه، ولقد جعله هذا يحقق الكثير. إن كانت لك نفس وجهة النظر، فليس مهمًا ما

يقوله الآخرون، ويمكنك أن تحقق الكثير أيضًا، وليس عليك أبدا أن ترضى بالرفض والفشل.

دعنى أقل لك شيئاً آخر عن الرفض والفشل: إن بعض الناس مبتكرون بشكل واضح، يقيسون قيمتك من خلال مظهرك وليس قيمتك الذاتية كشخص، لذا لا تهتم بهؤلاء الناس؛ فهم لا يستحقون ذلك.

لقد تعلمت هذا الدرس حين كنت طالبا فى جامعة أريزونا. وللمساعدة فى سداد نفقات المدرسة، اشتغلت عامل نظافة فى مستشفى "توسكون"، وكانت هناك ممرضة تتجاهلنى بشدة. وكعامل نظافة "وضيع"، كانت تعتبرنى دونها مقاماً، ولم تكن تدخر جهدا فى أن تجعلنى أشعر بذلك، وحين حاولت أن أكون ودوداً معها، لم ترد على الإطلاق.

كنت أحييها حين كنت أراها فى إحدى الطرقات، لكنها لم تكن حتى تنظر إلىّ.

وفى ذلك الوقت كنت أواعد "ساندى"، التى صارت فيما بعد زوجتى، وكانت هذه الممرضة لا تفهم ببساطة ماذا كانت "ساندى" تفعل مع شخص مثلى؛ حيث كان من الواضح أن مستقبلى يتكون من دفع المقشات أو المكانس والاحتفاظ بأرضيات الحمامات لامعة براقة.

وعند نقطة ما، أخذتها هذه الممرضة جانبا ونصحتها ألا تضيع وقتها معى. كانت "ساندى" جميلة وذكية، وبالتأكيد كان يمكن أن ترتبط بمن هو أفضل من مجرد عامل نظافة.

حسناً، كان من الطبيعى أن أغضب لذلك، لكننى لم أقل أى شىء لأننى كنت فى حاجة إلى العمل، ولم أكن أريد أن أُحدث أى مشاكل.

لكن فى يوم من الأيام تصادف أننى كنت أَرتدى أحد قمصان جامعة أريزونا فى العمل. وللمرة الأولى حسبما أذكر، تحدثت إلىّ الممرضة التى كانت لا تحب عمال النظافة.

حين مرت بى فى الردهة، نظرت إلى قميصى.

وقالت: "آوه...كيفين". كنت مندهشا لأنها تعرف اسمى، وتابعت هى

قائلة: "هل تدرس فى الجامعة؟".

"نعم ".

بعد ذلك سألتنى عن تفاصيل دراستى فى الجامعة. وبدا، للمرة الأولى، أنها مهتمة بى كشخص بشكل حقيقى.

"اسمع يا كيفين، هناك مجموعة منا ستلتقى الليلة - فالليلة عيد ميلاد "مارى لو". لمَ لا تأتى معنا؟ أنا واثقة أن هذا سيكون ممتعا للغاية".

وفى الحقَيقة لم أكن أريد أن أذهب، لكنى تعاملت مع الموقف بالأدب الواجب، مع أننى كنت أغلى بداخلى. لم تكن هذه المرأة تريد التعامل معى حين كانت تظن أننى سأظل عامل نظافة ما بقى من حياتى، لكن اختلفت الأمور الآن حين علمت أننى سأكون متخصصا فى علم النفس.

أتمنى إذا كنت تقوم بالعمل بالمقشة لتكسب قوتك ألا تسىء فهم ما أحاول قوله. أنا لا يمكن أن أعتبر أن شخصاً ما أفضل من شخص آخر بسبب عمله - لكن بعض الناس يفعلون ذلك. إن كنت عامل نظافة، فاستمتع بكونك عامل نظافة، وستشعر بالسعادة - وسوف تكون ناجحا جدًّا؛ لكن هناك آخرين يحاولون دائماً أن يكونوا من الفئة "الفائزة".

إن بعض الناس يحبون ممارسة ألعاب ازدراء الآخرين، وهؤلاء لا يرونك جيداً بما يكفى لأنه ليست لديك وظيفة رائعة، ولا تقود سيارة فخمة، ولا تعيش فى حى راق، أو لأن لون بشرتك ليس هو اللون الذى يروق لهم، أو ربما لم تذهب إلى المدارس الراقية، ولا تنتمى إلى المنظمات الاجتماعية الشهيرة، أو حتى لأنك لا تذهب إلى دار العبادة المشهورة.

إذا رفضك الناس لأى سبب من هذه الأسباب، فماذا فى ذلك؟ أنت لست فى حاجة إلى أناس من هذا النوع على أية حال. ومن قال إن تعريفهم للفئة "الفائزة" هو التعريف الصحيح؟ دعهم يجلسوا ويقتلوا بعضهم البعض بأحاديثهم المملة إن أرادوا - ستكون أفضل حالا بدونهم!

إننى لا أكاد أتحمل أو أحترم من يسرهم إصدار الأحكام على الآخرين. تذكر، إذا كان الناس ينظرون إليك بازدراء، فالمشكلة فيهم وليست فيك!

أرهم أنهم على خطأ

إن عملك، حين يحدث هذا، هو أن تبذل أقصى ما بوسعك لتُرى المتشككين أنهم مخطئون بحقك. لاأقول إن عليك أن تسير حاملاً شريحة على كتفك بهدف وضع الناس فى أماكنهم - لكن فى نفس الوقت فمن الصحى بشكل أكبر بكثير أن تكون وجهة نظرك هى "*سأريهم ما يدهشهم*" وليس " *أراهن أنهم محقون بشأنى*".

إن كنت أحد مشجعى الرياضة، فلابد أنك استمعت إلى "آل مايكلز"، وهو واحد من أبرز المذيعين الرياضين. فى خلال سبعة أشهر، وفى الفترة بين عامى ١٩٨٧ ــ ١٩٨٨، أذاع مسابقات السلسلة العالمية مع أبرز المذيعين الذين يعلقون لعبة بلعبة فى الثمانينيات.

لكنه أيضاً يتذكر الأوقات التى كانوا فيها يعتبرونه غير صالح للعمل؛ ففى مقابلة مع "رودى مارتسك" من صحيفة (يو إس إيه توداى)، تحدث "مايكلز" عن الوقت الذى كان فيه مرفوضاً عندما حاول أن يكون معلق شيكاغو وايت سوكس"، وكذلك عندما حاول الالتحاق بعمل خاص بكرة القدم فى تلفزيون (سى بى إس).

قال "مايكلز": "هذه الأشياء تشعر الإنسان بالألم، لكننى لم أفقد ثقتى فى نفسى قط". ثم أضاف: "كنت دائما أشعر كمراهق أننى إن حصلت على البداية الصحيحة، فسأصل إلى القمة، وإذا كان شخص ما لايظن أنه سيكون جيداً أو يصل إلى القمة، فإنه لن يصل إليها. إننى أحدد الأهداف، ليس فقط أن أكون معلقاً، لكن أن أكون أفضل معلق".

هل تذكر فريق "ميراكل ميتسل" عام ١٩٦٩؟ كان فريق "الميتس"، حتى هذا الوقت، فريق بيسيبول متواضع المستوى، وكانوا يبدون وكأنهم احتكروا المركز الأخير، وأنهم لن يستطيعوا قط الخروج من مأزقهم. وفجأة، لم يعد هذا الفريق هو الفريق الذى يحب الآخرون جميعا هزيمته، وبدأ يفوز ...ويفوز...ويفوز أكثر.

بدأ اللاعبون يؤمنون بضرورة الفوز وبدأ المشجعون كذلك، وسرعان ما آمن الجميع بهذه الفكرة واكتسح "الميتس" فريق "البريفز" و"الأويدولز" فى مباريات السلسلة العالمية. كان الميتس فريقا جيدا فى تلك السنة - لكن لم يكن جيدا إلى هذه الدرجة فى الحقيقة. من يتصور أن فريقاً خسر مائة مباراة فى العام الماضى يعود فيفوز بمائة مباراة، بالإضافة إلى السلسلة العالمية فى السنة التالية.

ماذا كانت تقول التوقعات فى بداية عام ١٩٦٩؟ لقد كان من المتوقع حدوث بعض التحسن فى مستوى "الميتس"، لكن ليس إلى هذه الدرجة؛ فربما يتخلصون من المركز الأخير، لكن ربما لا يستطيعون ذلك. وبعد ذلك - حين فاجأ الميتس من توقعوا ذلك بأنه فاز - ابتسم من كانوا "يعرفون" هذه الأشياء الحقيقية وغمز الواحد منهم وقال إن هذا لن يدوم.

لكن فى كل هذا، ظل أعضاء فريق الميتس على إيمانهم - واستمروا فى الفوز، وهذه هى وجهة النظر التى تحتاج إليها بالضبط. لا يهمنى ما يقوله شخص آخر، بل ينبغى أن تكون مؤمنا بنفسك!

وهناك شىء آخر: لا يهمنى من أنت وماذا فعلت، وسيقوم شخص ما بإحباطك، لكن ليس عليك أن تنصت إليه.

خذ مثلا "كيلى ماكجليس": تلك الممثلة الجميلة التى كانت ظهرت فى أفلام مثل *Top Gun, Witness, Made in Heaven*. وعلى الرغم من كل نجاحها فى معظم أفلامها، فإنها تذكر أنها تشعر بالألم بسبب تعرضها للرفض عندما رشحت عام ١٩٨٤ لأداء دور صغير فى فيلم *Bachelor Party* ، لأنها لم تكن جميلة أو مثيرة بما يكفى.

وفى مقابلة مع "توم جرين" المحرر بصحيفة (يو. إس. إيه. توداى)، تقول إن رئيس شركة فوكس للإنتاج الإعلامى يقول إننى لم أكن جميلة، وأننى لن أعمل فى هذا المجال كممثلة - وعندها شعرت بالاكتئاب، وبالرغبة فى الانتحار، ولمدة خمسة أشهر تقريبا، لم يكن باستطاعتى دخول أية تجربة أداء".

لكن هل كان رئيس فوكس محقا فى نظرته حول "كيلى ماكجليس"؟ إن الملايين من محبى الأفلام يمكن أن يجيبوا عن هذا السؤال بقولهم: "لا" بقوة. بطبيعة الحال لم يكن ما قيل صحيحا، ومع ذلك فقد أثر رفضه لها فيها بعمق، وجعل حياتها تخرج من خطها المفترض، ومن الواضح أنه إذا كانت الممثلة مهتمة بمظهرها لدرجة تمنعها من حضور تجارب الأداء، فإنها لن تحصل على أية أدوار.

لحسن الحظ، تغيرت حياة "كيلى" حين رآها مخرج اسمه "بيتر واير" فى دور صغير فى فيلم *Reuben, Reuben* فاختارها لتمثل أمام هاريسون فورد فى فيلم *Witness* ومنذ ذلك الحين، على الرغم من أنها بدأت تنتشر، إلا أنها كانت لا تزال تعانى من فكرة أنها ببساطة ليست جميلة بما يكفى.

قالت الممثلة أيضاً لـ "جرين" إنها كانت بدينة فى مراهقتها، ولم تواعد أحدًا ولم تحلم قط بأن تكون نجمة سينما. كتب "جرين" مايلى: إنها تعتقد أن سوء تصورها لذاتها فيما يتعلق بشكلها ربما يكون هو الذى جذبها للتمثيل. إنها تحب تغيير شكلها - فى الأعم الأغلب إلى تسريحة شعر أو لون شعر جديد، وشعرها اليوم أشقر وقصير".

يرجع هذا، على الرغم من كل نجاحها، إلى أنها تشعر أن شكلها عادى إلى حد ما.

هل قال لك أحد قط إنك قبيح أو غبى؟ إن كان هذا لم يحدث لك، فلابد أنك عشت حياتك فى وسط مفرغ؛ فربما قال لك ذلك والداك، أو إخوتك وأخواتك، أو الأطفال الآخرون فى المدرسة حين كنت طفلاً. هل كنت تصدقهم؟ فى المرة التالية التى كنت تشاهد فيها فيلماً به "كيلى ماكجليس"، تذكر أنها لم تكن جذابة بما يكفى لتلعب ذلك الدور فى فيلم *Bachelor Party*. إن رؤيتها على الشاشة يجعلك بالتأكيد تشعر بشعور أفضل بشأن نفسك. ما أعنيه هو أن أى شخص قال عنك إنك عادى أو قبيح، فاعلم أن هناك من قيل عنهم ذلك - وهم ليسوا كذلك!

هل رأيت أو سمعت أطفالاً يلعبون قط؟ إن كنت فعلت ذلك، فأنت تعلم أن هذا يكفى لكى تفهم مفهوم "الخطيئة الأساسية".

أنا لا أعلم السبب فى هذا، لكن الأطفال يمكن أن يكونوا فى الغالب أشراراً وقساة. إنهم يتنابزون بالألقاب، ويلتقطون أقل عيب ويقومون بتضخيمه، ويضايق الواحد منهم الآخر بلا رحمة. وبأمانة، فأنا لا أعتقد أن هناك من لم يتعرض لهذه المعاملة أثناء طفولته، سواء من أصدقاء كانوا "يمزحون" معه أو "أشخاص أشرار" فى الحى السكنى المجاور. ويعرف بعض الناس هذا النوع الخبيث من الطفولة، ويمكنهم التخلص من تأثيره؛ لكن هناك آخرين - لأن هذا التأثير تتم زيادته فى البيت أو المدرسة - يصدقون هذه الأشياء الفظيعة التى يسمعونها، وتترك فيهم ندوباً لاتختفى طوال حياتهم.

أنا أريدك أن تنتبه جيدا لما سأقوله:

لايهمنى ماذا كانوا يطلقون عليك، أو ما قالوه لك، إلا أنه ببساطة كان غير صحيح - وليس من الضرورى أن تصدق هذا عن نفسك؛ فلم تكن وحدك إذا كنت قد تعرضت لهذا النوع من السخرية والمضايقة، بل كنا جميعا ضحايا فى وقت من الأوقات!

إننى أذكر "بارب"، والتى كانت شابة جميلة جداً لها عينان جميلتان لونهما ذهبى مشوب بالاخضرار وشعر أشقر ناعم كالحرير، وكانت تجلس ورأسها بين يديها وتبكى لأنها دميمة جدًّا.

لقد كانت جميلة، لكنها كانت ضحية، ضحية لأختها الكبرى، حيث كانت لسبب ما (ربما بسبب الغيرة) تعايرها دائما وتضايقها فيما يتعلق بشكلها. وحين كانت "بارب" تنظر فى المرآة، لم تكن ترى الواقع، كانت ترى أنفا طويلا ومعقوفًا، وأنها ذات أسنان كبيرة جدًّا، وبشرة غير جميلة.

وهناك "ستيفن"، والذى كان يتحدث عن مدى خجله لأنه ينحدر من أسرة عظيمة الإنجازات، ولم يكن يرقى إلى مستوى توقعاتهم. لم يكن يعرف السبب تماماً، لكنه لم يكن يتمتع بالذكاء الذى لدى إخوته وأخواته.

وكان بوسعى أن أرى من مجرد الحديث معه أنه ذكى جدًا - لكن السنوات التى تعرض فيها للتثبيط والسخرية وتسميته بـ "الغبى" لمجرد أن يرتكب نفس الأخطاء البسيطة التى يرتكبها أى طفل، نالت من شخصيته، وكان يرى أنه غبى وينهار إذا ماواجهته أبسط مهمة - وكان هو أيضا ضحية.

وكانت هناك أيضا "كاتى"، وهى شابة كانت تشعر بالدونية لمجرد أنها ولدت أنثى. كانت ضحية أخيها الأكبر الذى لم يتوقف عن قوله لها إنها أقل منه لمجرد أنها "بنت غبية"، وإن البنات لا قيمة لهن، وهكذا. وبسبب هذا، كانت ترى أى شىء يميزها - حساسيتها، رقتها بالآخرين - كعلامات على الضعف وتكره نفسها لذلك.

لذا، كما ترى، يمكن أن يجد الناس عيباً فيك لأى سبب - ويبدو أن بعض الناس قد كرسوا حياتهم لانتقاد عيوب الآخرين.

لكن حين تكون ضحية هؤلاء، أو حين تكون أفضل جهودك جيدة بما يكفى، أريدك أن تتذكر بعض أقرانك من البشر ممن تعرضوا هم أيضاً لنقد كريه وعانوا من الرفض والفشل - رجال مثل "توماس إديسون" و"أبراهام لينكولن" و "ألبرت أينشتاين" و "وينستون تشرشل".

نعم يا سيدى. فى المرة القادمة التى يقول لك فيها شخص ما إن شيئاً فعلته لم يكن جيداً بما يكفى أو يثبطك بأى شكل من الأشكال، فارفع رأسك وتذكر - هناك مثلك كثيرون ممن ينبغى أن تعتز بأنك مثلهم!

٩

من الرائع أن تبدو على طبيعتك

هناك أوقات كثيرة أشعر فيها - على نحو خاص - بشىء من الانبهار فيما يتعلق بعظمة الله والإنسان الذى خلقه الله تعالى على صورته، ولابد أنك تعرف الآن أن لدىّ خمسة أطفال - خمسة أطفال رائعين إن سمحت لى بلحظة من الأمانة الأبوية - وكانت رؤيتهم يأتون إلى العالم ثم مراقبتهم وهم يكبرون تجربة رائعة بحق. أنا لا أفهم كيف يمكن لأى شخص أن يتفكر فى معجزة خروج حياة جديدة إلى حيز الوجود ويظل على كفره أو إلحاده - ببساطة، ليست هناك طريق لحدوث معجزة الخلق هذه دون وجود إله عظيم وحكيم ومحب وراء هذا.

لكنّ هناك مناسبتان أخريان تغمرنى فيهما حقيقة مؤداها أن كل شخص، من بين الخمسة بلايين إنسان على هذا الكوكب، له تكوينه وشخصيته المتفردان.

المناسبة الأولى تكون عند نزول الجليد - واعترافا بالحق فإننا لا نحظى بالكثير من الجليد فى "توسكون". لقد حصلنا على حوالى أربع

بوصات عشية رأس السنة عام ١٩٨٧، وصارت المدينة كلها عبارة عن زحافات، وحين بدأ نزول الجليد فى "توسكون"، اعتقدنا فى البداية أن ما ينزل عبارة عن ندف من القطن، ولم ندرك أن ما ينزل علينا ما هو إلا ثلج حين بدأ يتراكم، وحين اكتشفنا أنه زلق وبارد وليس ناعمًا وهشًا.

لكننى لم أعش فى "توسكون" طيلة حياتى، ومازلت أذكر فصول الشتاء التى قضيتها فى أعالى نيويورك، حيث يكون عليك أحياناً أن تفتح لك طريقاً بالجاروف فى الثلوج لتخرج من البيت صباحاً - ثم حين تعود إلى المنزل مساءً، وأذكر كيف كانت الأمور حين كان كل شىء فى الحوار مغطى بطبقة كثيفة من الثلج. ولم يكن هناك شىء سوى اللون الأبيض على مد البصر، وأذكر كذلك اللعب بالخارج بينما يتواصل هبوط الثلج، وأنا أحاول أن أمسك بحبات الثلج على لسانى، وأفحص الحبات الكبيرة التى تهبط على قفازى.

حينئذ كنت أشعر بالانبهار، مثلما أشعر بالانبهار الآن، لأن ندف الثلج لاتكون منها اثنتان متماثلتان، بل لكل منها شكلها المميز - أطنان وأطنان من الثلج، لكنها جميعا من ندف دقيقة وصغيرة، ولكل منها تصميمها المتفرد والجميل. وحين أتأملها، أشعر بالانبهار من التصميم الذى خلق الله عليه مخلوقاته.

والآن، فإنى أتذكر هذه الأشياء مرة ثانية - وصدق هذا أو لاتصدقه - حين أجد نفسى عالقا فى زحام مرورى. أكاد أسمعك الآن تسأل قائلاً: "ما الذى يدعو إلى الانبهار فى الزحام المرورى؟". سأقول لك.

إننى أسافر كثيراً، ولهذا فإننى علقت فى أشد الاختناقات المرورية. إذا لم تكن قد قدت سيارتك قط فى ساعة الذورة على طريق "هاربون فريواى" فى لوس أنجلوس، فإننى أقول إنك ربما لا تعرف معنى الاختناق المرورى الحقيقى. إننى أجلس هناك، على طريق يفترض أنه طريق سريع، ولكنه بدلاً من ذلك عبارة عن مرآب ضخم على شكل شريط برابط. أنا لا أتحرك، ولا يتحرك أى شخص آخر، وأنظر حولى. هناك شخص فى

الحارة البعيدة يضغط بقوة على بوق سيارته، على الرغم من أننى لا أعرف فائدة ذلك بالنسبة له، وهناك شخص أمامى يدق على عجلة قيادته، لكن المرأة المقابلة لى تبتسم فى سلام، وتنصت بلا شك إلى موسيقى جميلة فى مذياع السيارة. وعلى الجانب الآخر بالنسبة لى، يلقى أحد الأشخاص نظرات سريعة على صحيفة المساء - وبالتأكيد فإن هذا ليس آمناً تماماً، لكنه يحاول الاستفادة من وقته قدر استطاعته!

وعلى طول الطريق السريع، هناك آلاف من الأشخاص، لكل منهم شخصيته المميزة، ولكل منهم أفكاره الخاصة، وهم جميعا يحاولون العودة إلى شركاء حياتهم، وأطفالهم، والتفكير فى كل هذا يشبه التفكير فى حبات الثلج، ويشعرنى هذا دائماً بالتفرد الذى خلق الله عليه الإنسان.

ومن السهل - حين تكون عالقاً فى اختناق مرورى أو جالساً فى حشد ضخم فى مناسبة رياضية، -أن تنظر حولك وألا ترى إلا جمعاً من الأشخاص بشكل عام، لكن الأمر ليس كذلك فى الحقيقة. فكر فى كل الآمال، والأحلام، والتجارب التى يحملها كل من هؤلاء الناس فى حياته، إن هناك أكثر من خمسة بلايين شخص فى العالم - ولايوجد اثنان متطابقان.

إننى دائما ما أشعر بالدهشة، على سبيل المثال، للفروق الذاتية بين أطفالى؛ فهم مختلفون فيما بينهم، ويختلفون عن "ساندى" وعنى، وأنا واثق أن أى أب سيخبرك بنفس الشىء - عن أطفاله؛ ففى هذا دليل آخر على تفرد كل بنى آدم، بما فى ذلك أنت. وأنت لست مجرد شخص آلى واحد من ضمن الآلاف التى خرجت من نفس خط التجميع، بل لقد جعلك الله مميزاً، وجعلك الله مميزاً، وجعلك مخلوقا فريدا من نوعه.

انظر إلى أطراف أصابعك وتأمل الأنماط التى فى بشرتك، وفكر فى أن بصمات الأصابع ليست موجودة عند غيرك فى العالم كله. والآن، أنا لا أصدق للحظة أن تفرد بصمات الأصابع جعله الله لمجرد مساعدة رجال الشرطة أو مكتب التحقيقات الفيدرالية! إننى أثق أن من يتعرض بيته

للسرقة، فإنه يشعر بالامتنان لأنه يمكن استخدام بصمات الأصابع لتتبع المجرمين، لكن لا أظن أن هذا هو السبب فى وجودها. إن لنا بصمات أصابع متفردة ببساطة لأننا - جميعا - مخلوقات متفردة.

وكما أن لك بصمات الأصابع الخاصة بك، فإن لك توليفة متفردة من الموهبة، والقدرة، والذكاء، والشخصية. ولا يعرف أى شخص آخر كل ما تعرفه، ولم يشعر أى شخص آخر بكل ما شعرت به أو فكر فى كل الأشياء التى فكرت فيها، ولم يمر شخص آخر بنفس التجارب التى مررت بها. كذلك، فإننى أعتقد أنه لايوجد شخص آخر يمكنه أن يصنع كل الأشياء التى من المقرر لك القيام بها فى هذا العالم.

إنك تصنع فارقاً!

إن بعض الناس يقللون من شأن أنفسهم لدرجة أن الواحد منهم يبدأ فى الاعتقاد بأنه يمكن الاستغناء عنه؛ فهم يقولون فى أنفسهم: "لن يفتقدنى أحد إذا رحلت" أو "أنا لا أصلح لشىء!".

وهذا خطأ!

لا يمكن أن تعرف مدى تأثيرك على العالم من حولك.

هل رأيت فيلم *It's a Wonderful Life*، بطولة "جيمس ستيوارت"؟ أنا متأكد أنك ربما تكون قد رأيته، وإن كنت لم تره منذ فترة طويلة، فاحرص على مشاهدته حين يعرض فى التلفاز فى المرة القادمة. إنه يحكى قصة رجل يعتقد أن الأمور ستكون أفضل بكثير بالنسبة لكل المحيطين به لو لم يكن قد ولد. لذا تأتيه الفرصة ليرى ذلك بنفسه. فجأة صار أصدقاؤه وأفراد أسرته لا يعرفونه. والأكثر من ذلك، أنهم ليسوا طيبين كما عرفهم من قبل، ويكتشف، قبل أن يصل الفيلم إلى نهايته المبكية، أن حياته صنعت فرقاً - فرقاً هائلاً.

ولابد أن هناك من سيقول: "وماذا فى هذا؟ إنه ليس سوى فيلم -

مجرد خيال".

نعم، هو كذلك - لكن الفن فعلا يحاكى الواقع. إن حياتك أحدثت فارقاً، وستظل تحدث فارقاً، وقد يكون قدرك أن تصنع بعض الأشياء التى تبدو غير مهمة بالنسبة لك، لكن لها تأثيراً عميقاً على حياة الآخرين. ربما تكون الشخص الذى يقول كلمة تشجيع حين تكون هناك حاجة لذلك تماماً، فتلهم كلمتك شخصاً ما حتى يصبح قائداً للأمة. إن كلمتك الطيبة أو وجهك الباسم قد ينقذان حياة شخص آخر، وربما يكون طفلك عالما يكتشف علاجاً لمرض كريه أو يضع خطة للقضاء على الجوع فى العالم - ما أقوله هو أنك لاتعرف قط نوع التأثير الذى يكون لك على العالم من حولك؛ فالإسهامات التى تبدو صغيرة لك، ربما يكون لها تأثير عميق.

لقد رأيت مؤخراً مقالاً عن نحل العسل، وبشكل خاص كل الأمور المتعلقة بإنتاج العسل. ولم أكن قبل ذلك فكرت حقيقة فى كيفية صنع النحل للعسل؛ فأنا أستمتع بوضعه على البسكويت من حين لآخر، لكن كان هذا هو مبلغى من العلم تقريباً.

ولكم كانت دهشتى حين عرفت ما تتطلبه عملية التصنيع! أولاً، تخرج العديد من النحلات خارج الخلية بحثاً عن الأزهار المطلوبة، وحين تجد نحلة حقلاً مناسباً من الأزهار، تعود إلى الخلية بأسرع ما يمكن. وبمجرد أن تصل، ترقص رقصة تحمل رسالتها المهمة: "لقد وجدت مكاناً رائعاً".

وتخبرهم بعدد من المعلومات من خلال رقصاتها، وسرعة اهتزازات جناحيها، واتجاهات الدوائر التى تصنعها، وهكذا. من هذه الإشارات، يعلم باقى أفراد النحل كم تبعد الأزهار، واتجاهها، وشيئًا عن حجم حقل الأزهار الذى اكتشفته "النحلة الكشافة".

وبمجرد حصول باقى أفراد النحل على هذه المعلومات، يخرج من الخلية باتجاه الأزهار، وهو يحمل وعداً بالعسل اللذيذ الذى سيستمتع

الناس بأكله.

والآن، كيف تستطيع هذه النحلة الأولى توصيل كل هذه المعلومات؟ وكيف يجد النحل طريقه إلى الأزهار، ثم إلى الخلية مرة أخرى فى المقام الأول؟

إن الإجابة البسيطة هى أن الله وضع هذه المعلومات فيها. إن النحلة لا تقول فى نفسها: "*حسناً، لقد كانت الأزهار على بعد ميل ونصف إلى الشمال الشرقى، لذا علىَّ أن أدور فى هذا الاتجاه الآن*". إنها تفعل هذا ببساطة لأن الله وضع فيها غريزة القيام برقصتها بطريقة صحيحة. وتكون نتيجة كل هذا عسلاً لذيذًا وصحيًا لنا نحن البشر كى نضعه على البسكويت - كل هذا هبة من الله، وهذا جزء من تفرد صنع الله وجمال خلقه فى هذا الكون.

هل سمعت من قبل صوت الإوز فى سماء الشتاء الرمادية؟ ومن ثم تهرع إلى الخارج لترى سربًا من الإوز يطير على شكل حرف (V) بشكل تام، متوجها إلى الجنوب فى موسم الهجرة. والآن، فإن هذه الإوزات لم تجلس حول البحيرة فى كندا تتحدث كل منها إلى الأخرى قائلة: "رالف"، ألا تظن أنه حان الوقت للذهاب إلى فلوريدا؟ فعلى أى حال، لقد أوشك شهر نوفمبر على القدوم".

"عندك حق يا "مابيل". إن الوقت يمر بسرعة بكل تأكيد، أليس كذلك؟ لينصت إلىّ الجميع ! إن الشتاء يقترب، لذا فلينل كل منكم قسطا وافراً من النوم الليلة، لأننا سنتحرك جنوباً فى الصباح الباكر".

ولاتسمع إوزة أخرى تقول: "رالف، أظن أننى سألغى الرحلة هذا العام. إننى أحب أن أبقى هنا وأستمتع بأعياد رأس السنة وسط الثلوج".

لا، إنها ليست بحاجة إلى الحديث عن الرحلة القادمة أو مناقشة أفضل الطرق التى يمكن اتخاذها؛ فهى تعرف متى ستذهب وإلى أين. لقد غرس الله فيها الغريزة؛ لذا تراها تطير جنوبًا، كل شتَّاء هروباً من البرد القارس فى الشمال، ثم تراها شمالاً مرة أخرى كل ربيع.

وأعتقد أنه كما غرس الله هذه المعرفة فى بعض مخلوقاته الأضعف، فقد غرس بعض المعرفة الخاصة والقدرات الخاصة - أى أعطى موهبة خاصة - لكل منا.

كيف يمكنك تحليل اكتشاف هذه المواهب وتحقق مراد الله فيك؟ فى كتابه *Confidence*، يحدد "آلان لوى ماكجينيس" قائمة مكونة من سبعة أشياء محددة يمكنك فعلها. [١]

١. **ركز على صفاتك الإيجابية بدلاً من عيوبك.** أنت تفعل أشياء كثيرة جيدة، لذا، فلِمَ ينبغى أن تعلق نفسك بشأن الأشياء التى تفعلها بشكل جيد؟ إذا كنت لاتستطيع العزف على البيانو - لكن تريد أن تعزف عليه - عليك أن تأخذ دروساً فى العزف على البيانو؛ فليست هناك مشكلة فى أن يريد المرء تحسين نفسه - لكن لاتجلس مجتراً أحزانك لأنك لاتستطيع العزف على البيانو، وتجعل افتقادك إلى هذه الناحية يصيبك باليأس، وإذا أخذت دروساً فى العزف على البيانو ولم تجده، فاعلم أن هذه ليست منطقة قدراتك الرئيسية، وانتقل إلى شىء آخر!

أنا، فى الحقيقة، لاأعرف السبب، لكن معظم الناس يريدون أن يكونوا شيئاً مختلفاً عما هم عليه. إذا كانوا موسيقيين محترفين فإنهم يفضلون أن يكونوا موسيقيين محترفين، وهكذا يسير العالم.

إن بعضكم ربما يكون قد مل الحديث عن الرياضة - لكننى سأتحدث عنها هذه المرة فقط، اتفقنا؟ لقد نُقل عن "جورج بريت" - اللاعب السابق بفريق "كانساس سيتى رويالز" فى مركز لاعب الخط، والذى اختير ليوضع اسمه فى لوحة شرف فريق البيسبول الأمريكية - قوله إنه كان دائماً يريد أن يلعب ظهيرا ربعيا فى الفريق القومى لكرة القدم. وأظن أنه لو كان "بريت" يلعب كرة القدم لكان قد تمنى لو أنه كان يلعب بيسبول، فى مركز لاعب الخط - من الغريب فعلاً أن كلاً منا يجد ما فى يد غيره أفضل مما فى يديه.

لابد أن تتعلم أن تكون فخوراً بما يمكنك فعله جيداً، بدلاً من معاقبة نفسك لما لا تستطيع عمله جيداً.

٢. **اكتشف مواهبك واستفد منها.** كما قلت لك من قبل، لكل منا قدراته وإمكاناته الذاتية، وبعض الناس يعرفون منذ نعومة أظافرهم ما يريدون أن يكونوا حين يكبرون. وفى وقت مبكرجدًّا من الحياة، يظهرون موهبة فى الموسيقى، الكتابة، التمثيل، أو ماشابه ذلك، وهناك آخرون لم يعرفوا قط ما هى مواهبهم الخاصة، لأنهم لم يبحثوا عنها أصلاً.

إن المفتاح ليس بالضرورة فى اكتشاف إمكاناتك الخاصة. يمكنك فعل هذا إذا فكرت فعلاً فى شخصيتك، وما تحب أو ما لا تحب عمله (وأنا أتحدث عن الإمكانات التى تتفاوت بين القدرة على إسعاد الآخرين وإشعارهم بالراحة والقدرة الطبيعية على فهم الفيزياء والوراثة).

والمهم هو أن تستخدم مواهبك بمجرد اكتشافك لها: ربما تكون قد اكتشفت مبكراً جدا فى الحياة أن لك أذنا موسيقية - يمكنك أن تجلس إلى البيانو وتلتقط أى نغمة سمعتها، لكن إن كان هذا هو كل ما فعلته، وإذا لم تكن قد اتخذت خطوات لتحسين وصقل موهبتك، فلم تتحسن. حين تكون فى الثلاثين من عمرك - ومن حقك أن تعزف مقطوعات تشايكوفسكى أمام جمهور غفير - يمكنك مع ذلك أيضاً أن تعزف مقطوعة "جسر لندن يتهاوى" بإصبعين.

وأيًّا كانت موهبتك الطبيعية، لابد من استخدامها أكثر وأكثر حتى تقوم بتنميتها إلى الدرجة التى تكون معها على أفضل ما تستطيع.

لكن العكس صحيح، أيضاً - إذا لم تكن لديك أية موهبة أو مقدرة فى مجال معين، فلا تضيع وقتك فى المجاهدة بشكل يزيد إحساسك سوءاً.

ما يضايقنى دائماً أن أرى آباءً يصرون على أن يأخذ أبناؤهم دروساً فى العزف على البيانو، ثم يتضح بعد أول أو ثانى شهر من الدروس أن الطفل ليست لديه القدرة الموسيقية إطلاقا، وحينئذٍ، يصاب الطفل

المسكين بقرح فى أصابعه، وتوشك مدرِّسة البيانو التى تدرِّس له أن تشد شعرها، كما يتعرض الوالدان لعزف على البيانو يصلح لمصاحبة مواء القطط على السور الخلفى - ومع ذلك لا يستسلم الوالدان.

ولو أنهما أدركا أن "إلمو" الصغير لم يخلق لدروس البيانو هذه ولم تخلق له، وأنه ربما يجدر بهم البحث عن شىء آخر يمكن أن يفعله بشكل جيد، ويستمتع به أيضا، لكان ذلك خيراً لكل الأطراف المعنية.

إذا كنت تقلل من شأن نفسك بسبب الأشياء التى لايمكنك فعلها أو بسبب ما أنت عليه، أنت إذن تضيع وقتك ببساطة وتتصرف بحمق. وأنا أذكر لك، أيا كنت، أن هناك قدرات خاصة غرست فيك حين خلقك الله، لكن عليك أن تجدها وتستعملها.

٣. **استخدم حديث النفس الإيجابى.** من هو أشد منتقديك؟ لن يدهشنى أبداً أن تكون أنت أشد منتقديك.

ماذا تقولين لنفسك حين تسكبين شيئاً على رابطة عنقك أو بلوزتك المفضلة؟ ربما تقولين شيئاً مثل: "*هأنذا أفعلها مرة أخرى. أليس هذا التصرف جزءًا من طبيعتى؟*".

ما أول ما يخطر ببالك حين تتأخر عن موعد مهم؟ هل تقول لنفسك: "لماذا لا أصل إلى أى مكان فى الموعد المحدد؟".

وحين تنظرين فى المرآة هل تبدئين سيلاً من انتقاد الذات: " *يا إلهى، إن شعرى يبدو فظيعا اليوم ! انظرى إلى هذه البشرة - يبدو وكأنك لم تأكلى إلا الشوكولاتة وشرائح البطاطس على مدى أسبوع كامل ! انظرى إلى هذه التجاعيد*".

هل هذه أنت؟ إن كنت كذلك، فلدىّ ثلاث كلمات مهمة أقولها لك: توقفى عن هذا!

بعبارة أخرى، لا تقسى على نفسك - أعطى نفسك راحة من حين لآخر.

لا تتوقع حدوث الأسوأ، وابذل أقصى جهدك للتفكير بإيجابية؛ فليس فى الامر سحر، لكنك إذا رأيت نفسك بشكل أفضل، فستكون أفضل فعلاً.

كيف يكون رد فعلك - على سبيل المثال - حين تنظرين إلى نفسك فى المرآة وتعتقدين أنه ليس هناك شىء يعجبك فى مظهرك ؟ أولاً، هل تكتئبين؟ هل يتهدل كتفاك، وتتقلص عضلات وجهك لأنك غير سعيدة بنفسك؟ إن وجهة نظرك عن مظهرك ستجد طريقها إلى ذراعيك ويديك - عن تصرف ما ينبغى أن تعمله بهما، ويبدو صوتك غير طبيعى لتقلص أحبالك الصوتية.

على الجانب الآخر، إن كنت سعيدا بمظهرك، فستقف شامخاً منتصباً، ويكون وضع ذراعيك طبيعيًّا على جنبيك، وسيكون صوتك أكثر جاذبية.

قد تكون معترضاً على ما أقوله لأنك ترى أن سعادتك بمظهرك ليست اختيارًا - لكنها كذلك. يمكنك أن تأخذ قراراً واعياً بتركيز أفكارك على خصالك الحسنة، سواء ابتسامتك الجميلة، أو عينيك، أو أنفك، أو أى جزء آخر من ملامحك. ضع هذه الفكرة السارة: إذا كنت لاتستطيع التفكير فى أى شىء يعجبك فى نفسك، حاول أن ترى نفسك كما تحب أن تكون، وضع تلك الصورة فى ذهنك.

بعد ذلك، تعلم أن ترى نفسك ناجحاً؛ فقد كانت تلك السنوات السلبية دقيقة بشكل مدهش، وكذلك ستكون النبوءات الإيجابية.

٤. **لا تقلق بشأن رأى الآخرين فيك.** بشكل أكثر تحديداً، لاتحاول أن تكون شيئاً غير حقيقتك، ولاتعتقد أن عليك دائماً أن تكون أذكى شخص فى الغرفة، أو أن تكون الأكثر فطنة، أو الأجمل، أو أى أفعل تفضيل أخرى.

هل عندك أى أصدقاء يحبون التفاخر بأنفسهم؟ إنها عادة سخيفة، أليس كذلك؟ ومن العجيب أن الناس الذين يتصفون بأكبر قدر من التباهى

هم الذين يشعرون بشكل عام بأنهم أقل أماناً فيما يتعلق بحقيقتهم، ولا يقنع الواحد منهم بأن يكون مثل غيره - لذا يحاول أن يظهر بمظهر الرجل الخارق. إن كنت قضيت وقتا من قبل مع شخص كهذا، فأنت تعرف كيف يكون هذا سخيفاً.

إذن لماذا يفعل هذا؟ لأنه قلق بشكل هائل برأى الآخرين فيه، وهو يريد أن يعتقد الآخرون أنه الأكثر مرحاً، والأذكى، والأكثر وسامة على الإطلاق.

ولم يعرف أن الناس يحبونك أكثر إذا تحدثت عن نفسك بشكل أقل وتحدثت عنهم بشكل أكبر.

كانت "ماري لو" تشعر بشعور فظيع حين كانت تقضى وقتاً مع أى من أصدقاء زوجها. كان زوجها رجلا محترفاً، واسع الاطلاع، وحاصلًا على درجة الماجستير من جامعة مرموقة، بينما التحقت هى بكلية أقل لمدة فصل دراسى واحد فقط، وكانت تشعر بالضيق حين يكون عليهما الخروج للغداء مع مجموعة من أصدقائه "المتعلمين"، وكانت تشعر أنهم ينظرون إليها بتعال.

ولقد أدركت أخيراً أنها تكون قلقة جدًّا بشأن إعطاء انطباع جيد لديهم، لدرجة أنها لم تكن تبدى أى قدر من الاهتمام بما يقولونه. وبدلاً من ذلك، كانت دائما تحتكر الحديث وتحاول أن تناقش أشياء كانت تعلم أنها لا تعرف شيئاً عنها. وحين غيرت وجهة نظرها، أدركت أنه لابأس فى أن تعترف بجهلها فى بعض الموضوعات، وبدأت تسأل، وتعطى الفرصة للآخرين كى يتحدثوا عن أنفسهم، فبدأت فجأة تشعر بالراحة فى صحبة الآخرين: لقد اكتشفت أن الناس يحبونها كما هى - ولا يحبونها لشىء ليس فيها.

وإن كانوا لا يحبونها كما هى فهذه مشكلتهم، وهم لا يساوون شيئاً كأصدقاء على أية حال .

هل ترى نفسك كالكعكة المحلاة العادية فوق مائدة عليها أشهى وألذ

الحلويات؟ قد يكون هذا صحيحاً، لكن تذكر أن الكعكة المحلاة لا تزال الأكثر شعبية!

٥. **قم بتقوية صداقاتك.** لقد تحدثت من قبل عن أهمية الأصدقاء الجيدين - ليس مهمًّا بشكل كبير عدد أصدقائك، لكن لابد أن يكون لديك صديق أو اثنان جيدان.

إن كنت مثل معظم الأمريكان المعاصرين، فالمحتمل أن يكون لديك عشرات المعارف، لكن لديك عددًا قليلاً جدًّا من الأصدقاء المقربين - ربما تكون علاقاتك محدودة وتحاول جاهداً أن تجعل الناس يحبونك.

لن تجعل كل الناس فى العالم - أو حتى فى المنطقة المحيطة بك - يعتقدون أنك شخص عظيم، لكن صديقاً أو اثنين من الأصدقاء المقربين يمكن أن يكونا مصدرًا مهمًّا للقوة والدعم، ويمكنهما مساعدتك على أن تصير كما يريد الله لك أن تكون.

كما قلت من قبل، إن كان لك صديق يؤمن بك بالفعل - بما فيك من عيوب - فلتتمسك به قدر استطاعتك، وإن لم يكن لديك، فلتبحث عن صديق كهذا.

كيف تفعل هذا؟ لن تجده إذا كنت تجلس فى منزلك تشاهد برنامج "عجلة الحظ" وحدك. إن اكتساب الصداقة الجيدة يتطلب مجهوداً، ويبدأ المجهود بمقابلة الأصدقاء المحتملين. إن أداء العبادات الجماعية يعتبر طريقة جيدة للبداية، وأنا أرى، من واقع تجاربى، أن أفضل الناس ستجدهم فى دور العبادة، والمؤسسات المدنية والاجتماعية الجيدة. وهناك العشرات من الطرق لمتابعة أشخاص يشاركونك ذوقك واهتماماتك، لكن تذكر المثل القديم: "لو لم يذهب الصياد إلى البحر ليصطاد، لطرق السمك باب الصياد" - أى أنه إذا لم يأت الناس أفواجاً إلى غرفة معيشتك، حينئذ يكون عليك أن تذهب إليهم.

وبمجرد أن تقابل هؤلاء الأصدقاء المحتملين، تحدث إليهم، وأظهر

اهتمامك بهم، والاحتمال الأكبر، عندئذ، هو أنهم سيهتمون بك.

لا أقول إنه ينبغى أن تهجم على شخص غريب عنك وتقول: "حسنا، هذا الرجل سيكون صديقى المفضل"، لأنك إن فعلت ذلك، فهناك احتمال كبير أن تختار شخصاً ليس بينك وبينه أى شىء مشترك!

لكنك إذا تعلمت أن تكون ودوداً وتتحدث إلى الناس، فسرعان ما ستجد من يبحث عن شخص مثلك ليتخذه صديقاً.

أنا أعلم أن هذا يبدو بديهيًّا تمامًا، وقد يكون فيه بعض التوبيخ والإهانة - إن كان كذلك، فإننى أطلب منك العفو والسماح، لكن التجربة علمتنى أن هناك الكثير ممن يشعرون بالوحدة وليست عندهم أدنى فكرة عن كيفية تكوين الصداقات، وهذا شىء مؤسف، لأن الله خلقنا وغرس فينا نزوعاً غريزيًّا للأنس بالآخرين.

عليك أن تتذكر أيضاً أن لديك الكثير الذى يمكنك أن تقدمه لهؤلاء الأصدقاء المحتملين - وإن لم يصادقوك، فهم الخاسرون.

وهناك كلمة أخيرة عن علاقات الصداقة: لا تلعبى ألعابا مثل "هذا دور "مارى" فى الاتصال بى، لذا فلن أتصل بها"، أو "لقد طلبت من "جون" أن يأتى معى إلى الغداء فى الأسبوع الماضى، لذا فهذا دوره كى يتصل بى - إن لم يفعل، فلن أكلمه بعد اليوم".

هذا النوع من الولاء المنقوص للآخرين لا يمثل الجهد الأقصى المطلوب لبناء علاقات صداقة حقيقية ودائمة.

٦. **قم بتطوير الجانب الروحى من حياتك.** لقد ذكرت أن المواظبة على العبادات الجماعية طريقة جيدة للعثور على أصدقاء، أضف إلى ذلك أنك تتقرب كثيرًا إلى الله، وهو الذى يساعدك فى التردد على دار العبادة:

هل مر وقت طويل منذ أن ذهبت إلى دار العبادة؟ إذن لماذا لا تخطط لأن تذهب اليوم؟

إننى أحياناً أعالج أشخاصاً لا يرون أن هناك أى حاجة لأن يكون الله موجودًا فى حياتهم، ويتذكر الواحد منهم كيف كان قريبا من الله حين كان طفلاً، وكيف كان يتحدث عن كل يوم ويقر بوجوده ورعايته له. والآن وقد كبروا، فقد أزاحوا هذه العلاقة جانباً فاعتبروا خالق الكون من ذكريات الطفولة فحسب. وبعضهم تعساء، لكنهم لا يرون أن جزءاً كبيراً من هذه التعاسة يتعلق بعدم وجود علاقة بينهم وبين الله.

والكثيرون لا يفهمون العبودية لله، وبعض الناس يتخيلون الله فى صورة نابعة من تجارب وحكايات الطفولة الجميلة غير الحقيقية - لكن الله موجود، الله معنا، وهو يرعى خلائقه. ويرى أولو الألباب يوما بعد يوم، وسنة بعد سنة، أن الله يحب خلقه جميعاً؛ فإن كنت لا تراه فى حياتك، فلابد أن هناك غشاوة على قلبك. ولأن الله هو الذى خلقك، فهو يعلم ما تحتاج إليه لكى تتمتع بالصحة والسعادة. وبغض النظر عن مدى الرضا الذى يشعر به شخص ما، فإنه ما لم تكن علاقته بالله جزءًا من حياته، فإنه يفتقد شيئًا مهمًا جدًا.

إن كنت قد انحرفت عن طريق الله، حاول جاهداً أن تجدد تلك العلاقة - ابدأ فى الحديث إليه، وسيسمع ما تقوله: قل له كل آمالك ومشاكلك وادعه أن يساعدك على أن تحقق ما تريد.

اشكر الله لأنه خلقك، واطلب منه أن يعينك على تذكر أنه الحكيم الخبير. إن الله هو الذى يلهمك بأنك مهم لأنك كما أنت - بشر خلقه الله، وليس بسبب ما تملك أو ما فعلت. إن الحب البشرى دائما يتضمن جانب رفض، لكن حب الله بلا قيد أو شرط.

وبمجرد أن تعمق أو تعيد إرساء علاقتك مع الله، ابحث عن دار عبادة يمكنك أن تتواءم فيها مع المؤمنين الآخرين - حيث تكون العلاقة منفتحة وتتسم بالحب.

أعتقد أن بإمكانك قراءة كل الكتب فى العالم، وجمع كل الحكمة من عقول العظماء، لكن إن كنت لاتزال تفتقر إلى التواصل مع خالقك، فستظل

ضحية عدم الثقة والتشكك فى الذات.

إن كل إنسان له جانب روحى، بالإضافة إلى الجانب الجسمانى والعاطفى / الذهنى، وأنت تفعل كل ما فى وسعك لكى تظل لائقًا بدنيًا، بطبيعة الحال، ولزيادة قدراتك الذهنية - لكن إن كنت تهمل الجانب الروحى، فأنت تفتقر إلى الاتزان.

٧. **توقف عن لعب ألعاب المقارنة.** لابد أنك تدرك أنك شخص فريد، وأنك لست كأى شخص آخر، وأن لك نقاط قوتك وضعفك الخاصة التى تجعلك لائقاً بشكل فريد لتحقيق مراد الله فى حياتك.

إن المثل الهندى القديم يقول: "لا تحكم على شخص آخر حتى تجرب حياته"، وأنا أضيف: "لا تحسد رجلا آخر حتى تجرب حياته".

هل يبدو وكأنه أفضل منك بكثير؟ الأرجح أنه ليس كذلك؛ فله مشاكله ومخاوفه التى لا يمكنك رؤيتها. هل تذكرقصيدة "إدوين أرلينتجتون روبنسون" عن "ريتشارد كورى" - الرجل الذى كان الجميع يحسدونه لكنه كان غير سعيد لدرجة أنه انتحر؟ لن يتاح لك أن تعاين آلام أشخاص مثل "ريتشارد كورى".

إذا كان بوسعك أن تتبادل الأماكن مع ذلك الرجل الذى تحسده، فربما تجد نفسك تقول:"يا إلهى، ليتنى أعود إلى ما كنت عليه!".

إذا كنت تشعر أنك لا ترقى إلى المستوى المطلوب، فإن هذا يرجع بشكل كبير إلى تعويدك على أن يكون شعورك عن نفسك سيئًا، وعليك أن تغير وجهة النظر هذه وترى أنك مثل أى شخص على هذا الكوكب.

أتعلم أن معظم الناس يزيد وزنهم فى السنة التالية لأول حمية غذائية لهم؟ لماذا؟ لأنهم استهدفوا الأعراض وليس أصل المشكلة. إن سر فقدان الوزن الفعال والمستمر يكمن فى تغير وجهة نظرك حول الغذاء - وإدراك أن ترى الأكل باعتباره شيئاً تفعله لتعيش، وليس العكس.

ويحتاج بناء تقدير الذات إلى تغيير وجهة نظرك؛ حيث يمكنك أن

تشترى لنفسك حلة جديدة، وتصفف شعرك، وتجمل وجهك - لكن لافائدة فى هذا ما لم تغير وجهة نظرك عن نفسك. أما إن كنت مستعدًا لبذل المجهود، يمكنك بالفعل أن تغير الأمور.

والآن، فإن قراءة هذا الكتاب لن تساعدك على الإطلاق ما لم تنفذ ما تعلمته، وإذا وضعت هذا الكتاب على أحد الأرفف الآن، ونسيت كل الأشياء التى تحدثنا عنها، فلقد ضاع وقتك هدرًا!

لكن إذا استعرضته مرة أخرى وبذلت أقصى ما فى وسعك لإحداث التغيرات التى تحتاج إليها فى حياتك، فسيدهشك ما يحدث.

إنك تنفق وقتك فى كل شىء آخر - إصلاح البيت، والمحافظة على لياقة جسدك، وتشذيب حديقتك - إذن فلماذا لاتجعل نفسك أهم أولوياتك فى الأشهر التالية. لا، ليس من باب الأنانية، لكن بدافع تحقيق أقصى ما يمكنك تحقيقه! فأنت مدين بهذا لنفسك ولأصدقائك ولأسرتك ولخالقك.

إننى أدعوك لتكتشف أعظم اكتشاف فى حياتك - أن تكتشف عظمة ما أنت عليه!

الملاحظات

الفصل ١ لماذا لا أستطيع الوصول إلى المستوى المطلوب؟

1. Quiz based on Dr. David Brandt, *Don't Stop Now You're Killing Me* (New York: Poseidon Press, 1986), 144-45.

الفصل ٢ ما هو ذلك الشيء الذي يسمى أسلوب الحياة؟

1. Dr. Alfred Adler, *The Practice of Individual Psychology* (London: Routledge & Began Paul, 1923), 3.

2. See Leroy Baruch and Daniel Eckstein, *Lifestyle: Theory, Practice, and Research* (Dubuque, la.: Kendall/hunt Publishing, 1978), 1-9.

3. Quoted in Heinz L. and Rowena R. Ansbacher, *The Individual Psychology of Alfred Adler* (New York: Harper & Row, 1964), 172-73.

الفصل ٣ كيف يبدأ النمط؟

1. Dr. R. D. Coddington, "Life Events Scales for Adolescents and Children,' in *Stress in Childhood*, ed. James H. Humphrey (New York: AMS Press, 1984), 102-5.

2. See Kevin Leman, *Making Children Mind without Losing Yours* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1984), 127-29.

3. Dr. Ross Campbell, *flow to Really Love Your Child* (Wheaton: Victor, 1981), 49,

4. Marie Winn, *The Plug-In Drug* (New York: Viking Books, 1985), 147.

5. Adapted from Leman, *Making Children Mind*, 130-33.

6. James Dobson, *Dare to Discipline* (Wheaton: Tyndale, 1978), 56.

7. Adapted from Leman, *Making Children Mind*, 158.

8. Ibid., 111.

9. Ibid., 88-89.

10. Ibid.

الفصل ٤ أنت الأب والناقد

1. See Kevin Leman, *The Pleasers: Women Who Can't Say No and the Men Who Control Them* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1987).

2. George Orwell, *1984* (New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1949).

الفصل ٥ مشكلة الإحساس بالذنب

1. Quoted in Jane Goodsell, *Not a Good Word about Anybody* (New York: Ballantine Books, 1988), 95.

2. Statistics provided by the National Institute of Mental Health.

3. Adapted from Kevin Leman, *'I 'e Pleasers: Women Who Can't Say No and the Men Who Control Them (Old* Tappan, N.J.: Revell, 1987), 125-49.

4. Dr. David Burns, *Feeling Good* (New York: Signet Books, 1981), 178-79.

5. Adapted from Leman, *The Pleasers,* 147-49.

6. Dr. Gerald G. Jampolsky, *Goodbye to Guilt* (New York: Bantam Books, 1985), 33.

7. Ibid., 42.

8. Ibid., 32.

9. Leman, *The Pleasers,* 148.

10. Quoted in Goodsell, *Not a Good Word,* 83.

الفصل ٦ هل حان الوقت لخفض عارضة الوثب العالى الخاصة بحياتك؟

1. See Kevin Leman, *The Birth Order Book* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1985), 63.

2. The Doors, "The End" (Nipper Music, ASCAP, 1963).

3. Quoted in Jane Goodsell, *Not a Good Word about Anybody* (New York: Ballantine Books, 1988), 50.

4. Adapted from Leman, *Birth Order Book,* 70,

5. Paraphrased front Granland Rice, quoted in Bruce Bohle, *The Home Book of American Quotations* (New York: Dodd, Mead, 1967), 386.

6. It was Bill Veeck not Vince Lombardi who said this according to Bohle, *American Quotations,* 386.

7. Quoted in Carole Hyatt and Linda Gottlieb, *When Smart People Fail* (New York: Simon and Schuster, 1987), 34.

8. Ibid., 232-36.

9. Ibid., 38.

10. See Nathaniel Brandon, *How to Raise Your Self-Esteem* (New York: Bantam Books, 1987), 27-43.

11. Ibid., 34.

12. Ibid., 40.

13. Quoted in Goodsell, *Not a Good Word,* 51.

14. Quoted in Heinz L. and Rowena R. Ansbacher, *The individual Psychology of Alfred Adler* (New York: Harper & Row, 1964), 258.

15. See Leman, *Birth order Book*, 112-25.

16. Brandon, *How to Raise Your Self-h-steem*, 22-23.

17. Ibid., 109.

الفصل ٧ العون والشفاء لقلبك الكسير

1. David 1). Burns, *Intimate Connections (New* York: Signet Books, 1985), 212.

2. Ibid., 93.

3. Ibid., 208.

4. Adapted from Carole Hyatt and Linda Gottlieb, *When Smart People Fail* (New York: Simon and Schuster, 1987), 103-30.

الفصل ٨ بضعة أشخاص لم يرقوا إلى المستوى المطلوب

1. Jeanne Larson and Ruth McLin, *Climbing Jacob's Ladder* (Washington, D.C.: Review and Herald Publishing, 1979), 26.

2. Milton Adams, *Albert Einstein* (New York: Franklin Watts, 1983), 3-12.

3..jane Goodsell, *Nota Good Word about Anybody* (New York: Ballantine Books, 1988), 3.

الفصل ٩ من الرائع أن تبدو على طبيعتك

1. Adapted from Alan Loy Mcginnis, *Confidence* (Minneapolis: Augsburg Publishing, 1987), 10.

كمؤسس لموقع matchwise.com، ومعالج نفسى شهير، ومؤلف حاصل على عدة جوائز، وشخصية إذاعية وتلفزيونية، ومتحدث معروف - قام الدكتور **كيفين ليمان** بمد يد المساعدة، والترويح عن مجموعات من الأشخاص على مستوى العالم، ببديهته الحاضرة ومعرفته بعلم النفس.

ولقد قام الدكتور "ليمان" - المؤلف صاحب الكتب الأكثر مبيعًا - بزيارات متكررة لبرنامج *Focus on the Family* مع الدكتور "جيمس دوبسون"، وكذلك كان له حضور مميز فى العديد من البرامج التلفزيونية والإذاعية، بما فى ذلك *Oprah, American Morning, The Early Show, Today, The View*. وقد عمل الدكتور ليمان أخصائيًّا نفسيًّا واستشاريًّا لطب الأسرة فى برنامج *Good Morning America*.
والدكتور "ليمان" هو مؤسس ورئيس مؤسسة Couple of Promise، وهى مؤسسة تهدف إلى مساعدة الأزواج فى المحافظة على سعادتهم الزوجية. وتضم الجهات المهنية التى يشترك بها الدكتور "ليمان" الجمعية الأمريكية للمتخصصين النفسيين، واتحاد فنانى الإذاعة والتليفزيون الأمريكى، والسجل الوطنى لمقدمى الخدمات الصحية فى مجال علم النفس، وجمعية علم النفس فى أمريكا الشمالية.

تلقى الدكتور "ليمان" تعليمه فى كلية "نورث بارك"، وحصل على شهادة البكالوريوس من جامعة أريزونا، والتى حصل منها بعد ذلك على درجتى الماجستير والدكتوراه. ولد الدكتور "ليمان" فى بلدة "ويليافر تيل"، بولاية نيويورك، لكنه يعيش هو وزوجته "ساندى" فى "توسكون"، بولاية أريزونا، ولديهما خمسة أبناء وحفيد واحد.

لمزيد من المعلومات فيما يتعلق بتوفر الأحاديث أو الاستشارات العملية أو الندوات، الرجاء الاتصال بالدكتور "ليمان" على العنوان التالى:

د. كيفين ليمان
ص.ب ٣٥٢٧٠
توسون، أريزونا ٨٥٧٤٠
ت ٣٨٣٠ - ٧٩٧(٥٢٠)
فاكس: ٣٨٠٩ - ٧٩٧ (٥٢٠)
الموقع الإلكترونى :
www.lemanbooksandvideos.com

Dr. Kevin Leman
Bestselling Author of *The Birth Order Book*

When Your Best Isn't Good Enough

The Secret of Measuring Up

هل أنت خبير فى التفتيش عن عيوب ذاتك؟

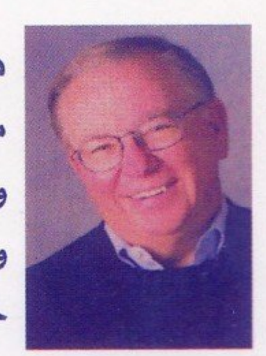
هل تميل إلى التسويف، أو وضع أهداف غير واقعية، أو محاولة إرضاء الآخرين باستمرار؟

هل تضطر إلى "دفع" أطفالك لكى يفعلوا شيئاً ما؟

إذن ربما تكون من النوع الذى له "عين ناقدة"، فمن خلال الإستراتيجيات الإيجابية الجادة المقدمة فى كتاب "عندما يكون أفضل ما لديك غير كافٍ"، ستجد طرقاً عملية لتحسين تصورك عن ذاتك والتغلب على مشاعر الرفض وعدم الكفاءة.

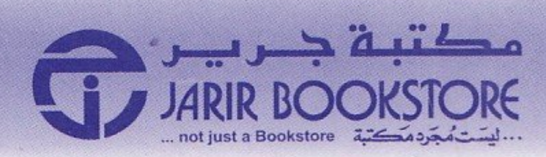
ومن خلال أسلوبه الدافئ المباشر، يوضح د. كيفين ليمان لك كيف تحتفى بمواهبك وتقبل عيوبك، ويبين الطريقة التى تحدد - فى طفولتنا - درجة نجاحنا أو فشلنا عند الكبر، ويشرح كيف يمكن أن يكتسب كل فرد نمط حياة صحيًا، بغض النظر عن الماضى. كذلك يبين د. ليمان كيفية تطبيق هذه المبادئ ذاتها فى تربية أطفالنا على أساس احترام الذات بشكل صحى.

إذا كنت تريد إحداث تغيير إيجابى فى حياتك، يمكنك أن تبدأ من هنا.



د. كيفين ليمان معالج نفسى، وكاتب ساخر شهير، وواحد من أكثر المؤلفين مبيعاً، وهو مستشار نفسى سابق لبرنامج ***Good Morning America***، وضيف دائم فى برامج ***The View, Today,* and *Focus on the Family***. وهو يعيش مع زوجته "ساندى" فى "توسون"، بولاية أريزونا، ولديهما خمسة أبناء وحفيدان.






Exclusive
For
www.ibtesama.com